

黒酢の酢豚

(4人分材料)

豚ヒレ肉 … 200 g
酒 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ2
片栗粉 … 小さじ2
しょうが汁 … 小さじ1

玉ねぎ … 150 g
にんじん … 60 g
ピーマン … 2個
黄パプリカ … 1/2個
エリンギ … 大1本

(合わせ調味料)

黒酢 … 60 cc
きび砂糖 … 大さじ2
酒 … 大さじ1
ケチャップ … 大さじ2
しょうゆ … 大さじ1
オスターソース … 小さじ1
片栗粉 … 小さじ1

ごま油 … 大さじ2
揚げ油 … 適量

(作り方)

- ①豚ヒレ肉は一口大に切りボールに入れ、酒、しょうゆ、片栗粉、しょうが汁と混ぜ、30分おいてなじませる。
- ②野菜は肉より少し小さく、大きさをそろえて切っておく。
- ③にんじんは3分程度ゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ④合わせ調味料を全部混ぜておく。
- ⑤揚げ油を火にかけ、170℃位の温度で、ピーマン、パプリカを素揚げする。
- ⑥豚ヒレ肉も揚げる。
- ⑦フライパンにごま油大さじ2を入れ火にかけ、玉ねぎを炒める。
- ⑧玉ねぎがしんなりしてきたらエリンギを入れ炒める。
- ⑨豚肉、にんじん、黄パプリカを入れ炒める。

