

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

オイスターソース … 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°C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。

