

酢っ と 豚

エネルギー (1人前あたり)
356kcal

【材料2人分】

- ・ 厚切り豚ロース肉 140g
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ にんじん 1/2本
- ・ 黄パプリカ 2個
- ・ ピーマン 2個
- ・ 生しいたけ 1個
- ・ 油 適量

調味料 A

- ・ チューブ入り
 にんにく 小さじ1
- 生姜 小さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 片栗粉 大さじ2

水溶き片栗粉

- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 水 適量

調味料 B

- ・ 酢 大さじ2
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・ ケチャップ 大さじ2



酢っ と 豚

① 豚ロースをひと口大に切り分け、
にんにく・生姜・酒を混ぜ合わせた調味料Aをなじませて、10分ほど置いておく。



酢っ豚

② にんじんを乱切りにして、やわらかくなるまで10分ほど茹でる。
玉ねぎを1cm幅に、パプリカ・ピーマン・椎茸はひと口大に切る。



酢っ と 豚

③ 酢・醤油・砂糖・鶏がらスープの素・ケチャップを混ぜ合わせて調味料Bをつくる。



④ ①の10分ほど置いた豚肉に片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで炒める。肉に火が通ったら、②の野菜を入れて更に炒める。



酢っ と 豚

- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味液Bを加えて炒め、
水溶き片栗粉を流し入れて完成。

