

黒酢酢豚

材料 8人分

豚肩ロース肉 500g
卵 1個(L寸)
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
濃口醤油 大さじ1/2
片栗粉 15g
薄力粉 40g

A

黒酢	110ml
米酢	30ml
濃口醤油	30ml
水	30ml
砂糖	60g
黒糖	50g

水溶き片栗粉 適量

玉ねぎ 1/2個(120g)
ピーマン 4個(120g)
たけのこ水煮 80g
人参 80g
にんにく 小1
綿実油 適量

作り方

- ①玉ねぎは1cm幅に切る。ピーマンも人参も筍もスライスし、同じようなおおよきの乱切りにする。Aを合わせておく。
- ②ボウルに豚肉、塩、こしょう、濃口醤油を入れよくもむ。24個ぐらいに分けて丸めて団子を作る。溶き卵を入れ混ぜる。
- ③片栗粉と薄力粉を合わせたものを②に入れる。
- ④肉を5分~6分揚げ、中まで火を通す
- ⑤フライパンに油を入れ、人参、筍を炒める。
次に玉ねぎ、ピーマンを炒める。取り出す。
- ⑥Aを合わせたものをフライパンに入れ沸騰させ煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦肉、野菜を入れて絡める。