



menu



カラフル酢豚



おいしさの秘訣はガスの高火力！
中華料理は鍋ふりをして仕上げるのが
おいしく作るポイント。



〈材料〉4人分			
豚肉	100g	酢	50cc
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	50cc
にんじん	1/3本	砂糖	50g
ピーマン	2個	酒	大さじ2
パプリカ	1個	水	100cc
たけのこの水煮	1/2袋	ケチャップ	大さじ1
しいたけ	2枚	オイスターソース	大さじ1
きくらげ	適量		
片栗粉	適量	【下味用調味料】	
		しょうが(すりおろす)	少々
ごま油	適量	酒	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1

- ① 材料は全て食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに肉・下味用の調味料(しょうが・酒・しょうゆ)を加えてよく揉みこんで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 野菜類はサッとゆがいておく。
★野菜を炒める前にゆがくことで、炒める時間が短縮できる。
- ④ 下味をつけた肉を油で揚げる。
★コンロ「温度調節機能」があれば160度に設定をする。
- ⑤ 調味料をあわせておく。
- ⑥ フライパンに野菜、肉、調味料の順番に加え、煮詰める。
★コンロ「センサー解除機能」があれば設定をする。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたら出来上がり。



カラフルな野菜で
見た目にも美しく！

火の通りにくいにんじんは
別の鍋で茹でます。



160度に温度設定をしておくと
焦げる心配もありません♪



酸味が苦手な方も
食べやすいお味です☆

付け合せのサラダピクルスは
切った野菜とマリネ液を
容器に入れて、グリルで焼くだけの簡単メニュー！
グリルで加熱することにより、
野菜にマリネ液がよく染み込みます。

