



「酢豚」

今回はれんこんを使った
酢豚で、食感も楽しめます。



(作り方)

材料 5人分

豚もも肉	260g
おろししょうが	小さじ1/2
こい口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
かたくり粉	適量
じゃがいも	200g
揚げ油	適量
にんじん	110g
うずら卵(水煮)	10個
玉ねぎ	260g
れんこん	70g
干し椎茸	6g
冷凍いんげん	30g
炒め油	小さじ1
水	100ml
ざらめ糖(砂糖)	大さじ2
米酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
中華だしのもと	7g
本みりん	小さじ1
ケチャップ	28g
かたくり粉	小さじ1

- ①豚肉は、厚めの角切りにし、おろししょうが、こい口しょうゆ、酒で下味をつける。かたくり粉をつけて、油で揚げる。
- ②じゃがいもは、皮をむき、1cm幅の厚めのいちょう切りにし、油で素揚げする。(表面をしっかりと揚げる。)
- ③にんじんは皮をむき、6mm幅のいちょう切りにし、下ゆでする。うずら卵(水煮)も下ゆですておく。
- ④玉ねぎは、8mm幅にスライス、れんこんは、4mm幅のいちょう切り、干し椎茸は、水で戻して、うすく切る。冷凍いんげんは、水で解凍し、3cm幅にカットする。
- ⑤フライパンに油をひき、中火で玉ねぎと干し椎茸を炒め、れんこんを加え、油がなじんだら、既定の水100mlを加えて、フタをし、弱火で煮る。
- ⑥⑤のれんこんに火が通ったら、にんじん、いんげんを加え、カッコ内の調味料を混ぜ合わせたものを、入れる。
- ⑦同量の水で溶いた、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、揚げた豚肉、揚げたじゃがいも、うずら卵を加えて、あんをからめれば、できあがり。

ちょっとひと手間かかりますが、ボリュームがあって、一品で、野菜もお肉もとれます。

中華料理は、最初に材料をそろえてから、調理をスタートすると、手早くおいしく仕上がりますよ。給食は、豚もも肉にしましたが、豚肩ロース肉を使うと、やわらかい食感になります。

