

タン ツー ルー

## 糖醋肉

「大人も子供も大好きな人気メニュー」

## スブタ



## 材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
豚バラ	400g	水	300cc
玉ねぎ	小1個	酢	100cc
人参	1本	醤油	100cc
ピーマン	3個	砂糖	100g
		水溶き片栗粉	適宜
		ゴマ油	適宜

## ◇ 下味用調味料

玉子液、塩、醤油、酒、片栗粉 各適宜

※ 玉子液は無くても可

## 作り方

- ① 豚バラは一口大の角切り、人参とピーマンは乱切り、玉ねぎはクシ形に切る。
- ② 調味料を量り、全て混ぜ合わせておく。
- ③ 豚バラに片栗粉以外の下味用調味料を混ぜ合わせ、全体に混ぜたら片栗粉を加えながら混ぜる。
- ④ 分量外の揚げ用油を170～180度に熱し、豚バラ肉入れたら弱火にし揚げる。
- ⑤ 豚バラに火が通り、衣がカラッとさっくり揚がったら、強火に戻し人参→玉ねぎ→ピーマンの順に入れ、すぐに油を切る。
- ⑥ フライパンに混ぜ合わせた調味料を入れ熱し、沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ とろみがついたら⑤を入れ、⑥を全体にからめる。
- ⑧ 風味付けにゴマ油を鍋肌に回し入れ、器に盛り付けて出来上がりです。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

お好みで「酢」の量を増減し、酸味を調整して下さい。豚バラを揚げる事以外は簡単に出来ると思います。揚げたて作りたての熱々をご家族に食べさせてみて下さい。薄切りのバラ肉や鶏肉を使用するのも食感が変わっていいですよ。