

夏野菜の千リソースいため

(材料 4人分)

- ・ 豚もも肉 200g(2cm角)
- ・ 片栗粉 1/3カップ
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ なす 1本(乱切り)
- ・ ピーマン 1個(5mm幅スライス)
- ・ 黄ピーマン 1/5個(5mm幅スライス)
- ・ 赤ピーマン 1/5個(5mm幅スライス)
- ・ 長ねぎ 1/4本(2cm幅小口切り)
- ★ さとう 大さじ1/2
- ★ 酒 小さじ1
- ★ しょうゆ 小さじ1
- ★ トマトケチャップ 大さじ1と2/3
- ★ トウバンジャン 少々
- ★ 中華だしの素 小さじ1
- ★ 酢 小さじ1/2
- ★ おろししょうが 小さじ1/4
- ★ おろしにんにく 小さじ1/4



(作り方)

- ① 豚肉・野菜はそれぞれの大きさに切る。
- ② ★印の調味料を混ぜておく。
- ③ 豚肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④ フライパンに油をひいて野菜をいため、★印の調味料を加える。
- ⑤ ④と揚げた豚肉をからめる。