

★豚肉料理「かんたん酢豚・シークワサー風味」(11/12 放送)

■材料 (2人分)

豚ロース・・・・・・・・・・2枚 (トンカツ用)
酒・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
ピーマン・・・・・・・・・・1個
赤ピーマン・・・・・・・・・・1個

【合わせ調味料】

トマトケチャップ・・ 50cc
シークワサー・・ 50cc
水・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
しょう油・・・・・・・・・・少々
塩・こしょう・・ 少々

サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

■作り方

- ①. 豚肉は2センチ角に切り酒と塩をからめる。
玉ねぎ、ピーマンも同じように切る。
ボールに合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ②. 豚肉の汁気を取り、片栗粉をしっかりとまぶしつける。
フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の両面を焼き、
ふたをして弱火で1~2分焼く。
- ③. ②に玉ねぎとピーマンを加えて中火で炒め、合わせ調味料を
加えて煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら、
火を止めごま油を加える。

