

## \*\*\* 酢豚 \*\*\*

### <材料> 5人分

豚肩ロース（ステーキ用又は固まり）350g・・・2～3cm角に切る

下味＝醤油・酒各大さじ1、土生姜5g（卸す）

衣＝天ぷら粉60g＋水100ml

こめ油 適量

具 { タケノコ 150g・・・乱切り  
人参 1/2本・・・乱切り  
玉葱 1個・・・くし切り  
ピーマン 3個・・・縦4等分に切って一口サイズに切る  
干し椎茸 3枚・・・戻して4等分に切る



＝甘酢あん＝

水250ml・スープの素大さじ1・酢大さじ6・砂糖大さじ8・醤油大さじ6

A＝片栗粉大さじ2・水大さじ3

### <作り方>

1. 豚肉に下味をつけてしばらく置き、衣をつけて中温で揚げておく。
2. 中華鍋に油を入れて熱して具材を炒め甘酢あんの調味料を加えて煮る。
3. ②の材料が柔らかくなれば、Aでとろみをつけて①を戻し入れて絡め器に盛る。

## \*\* キャベツとワカメの生姜風味のスープ \*\*

### <材料> 5人分

キャベツ 80g・・・たんざく切り

乾燥ワカメ 3～5g・・・さっと戻す

卵 2個・・・割りほぐす

土生姜 10g・・・細切り

A＝水4カップ＋チキンコンソメ1個

こめ油・塩・胡椒各少々

B＝片栗粉大さじ1＋水大さじ2



### <作り方>

1. 鍋に油と土生姜を入れて炒め、残りの野菜を加えさっと炒めてAを入れて煮る。
2. ①が柔らかくなったらワカメを入れ塩・胡椒で味付けしてBでとろみをつけて卵を回し入れる。
3. ②を器に注ぐ。