

ちょこっと料理教室レシピ

揚げずに酢豚

<材料> 4人分

豚(もも) 300g たまねぎ(中サイズ) 1個 赤パプリカ 1/2個

ピーマン 1個 片栗粉 大さじ 50g 水 大さじ 2

水溶き片栗粉=片栗粉 大さじ 2・水 大さじ 2

A=醤油 大さじ 1/2・生姜チューブ 1cm程

B=水 210g・しょうゆ 60g・さとう 120g・酢 60g



<作り方>

1. たまねぎを細めのくし切りに、パプリカ・ピーマンを 1cm 程の細さに切り、豚肉は 5cm の長さで棒状に切る。
2. 豚肉にAをもみ込み、さらに片栗粉 50g・水大さじ 2 を入れもみ込む。※ふんわり仕上げたい場合は卵大さじ 1 入れて下さい。
3. フライパンに油大さじ 2 杯入れ、お肉を中火で両面焼く。焼き色がついたら蓋をし、蒸し焼きにする。中まで火が通ったらお皿にあげる。
4. お肉を焼いた後のフライパンに油大さじ 1 杯入れ、1 で切ったたまねぎを焦げ付かない様に弱火でしんなりするまで炒める。玉ねぎがしんなりしたら、1 で切ったピーマンとパプリカを加え炒める。
5. 4のフライパンに3のお肉とBを入れ混ぜる。
6. 野菜とお肉にだしがからんだら火を止め、水溶き片栗粉を加え混ぜる。

卵スープ

<材料> 4人分

水 800 cc 大根 200g 卵 3個 中華スープ 20g(固形のチキンコンソメ 2個) ねぎ 少々

いりごま 少々 ごま油 小さじ 1/2

水溶き片栗粉 A=片栗粉 大さじ 1・水大さじ 1



<作り方>

1. 大根の皮をむき細切りに、ねぎは小口切りにする。
2. お鍋に油大さじ 1 杯と 1 の大根をいれ透明になるまで炒める。
3. お鍋に水と中華スープ、塩コショウ少々加える。
4. 充分熱した所で水溶き片栗粉 A を入れる。
5. 中火にし、溶き卵を加え 1 度だけ混ぜる。
6. 最後にごま油小さじ 1/2 杯と小口切りしたネギをいれ、いりごまをふる。