



お料理教室レシピ

やわらか豚ヒレ肉の甘酢ソース 3~4人前

使用材料

・豚フィレ肉	1本 (180g)
・玉葱	1/2個
・生椎茸	4個
・パプリカ	1/4個
・ピーマン	1個
・卵	適量
・薄力粉	適量
・片栗粉	適量

甘酢タレ

・酢	大匙4
・梅肉	小匙1
・砂糖	45g
・塩	少々
・ウスターソース	少々
・ケチャップ	大匙2
・水	大匙4
・レモン	少々

作り方

- ① 豚フィレ肉を一口大位の大きさにカットして塩、胡椒、酒で下味を付ける、卵を入れ片栗粉、薄力粉で衣を付ける。
- ② 生椎茸を半分に切り、玉葱、パプリカ、ピーマンを細くカットする。甘酢のタレの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に油を入れ中火で豚フィレ肉を揚げて②の野菜も油通する。ピーマン、玉葱、パプリカは別にして混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に甘酢タレを入れ、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつけて豚フィレ肉、生椎茸を入れて絡ませて胡麻油を入れる。お皿に盛り付け最後に合わせた野菜をのせて完成。

ポイント!



- ・甘酢のタレのとろみは硬すぎず!
- ・甘酢のタレにイチゴジャムを入れると美味しくなります!

