

# 酢豚定食

【1人分:608kcal(ご飯170g含む)】



## 材料(4人前)

精白米 …………… 340g  
水 …………… 440ml

豚もも肉 …………… 200g  
★こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2  
★酒 …………… 小さじ1と1/3  
★しょうが …………… 少々  
片栗粉 …………… 大さじ2  
揚げ油……………適量

たまねぎ …………… 40g  
たけのこ(水煮) …………… 140g  
人参 …………… 100g  
干しいたけ …………… 8g  
パインアップル(缶) …… 40g  
青ピーマン …………… 40g  
しょうが …………… 少々  
にんにく …………… 1かけ  
油 …………… 大さじ1

### ☆調味料

水 …………… 160ml  
砂糖 …………… 小さじ1  
こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2  
トマトケチャップ …… 大さじ1  
酢 …………… 大さじ1  
中華味 …………… 少々  
パイン缶シロップ 大さじ1  
片栗粉 …………… 小さじ1

## 作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②豚もも肉は1.5cmの角切りにする。生姜はすりおろし、生姜汁にする。
- ③豚もも肉に★の生姜汁、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ④たまねぎはくし型切りにする。たけのこ人参は乱切りにする。人参は下茹でする。
- ⑤干しいたけはもどしてそぎ切りにする。生姜はみじん切りにし、にんにくは潰す。
- ⑥パインアップルの缶詰は12等分に切る。
- ⑦青ピーマンは乱切りにする。
- ⑧③に片栗粉をまぶし、175℃の油で揚げる。
- ⑨中華鍋に油を熱し、青ピーマンを炒めて取り出す。
- ⑩再び油を熱し、生姜とにんにくを香りが出るまで炒め、たまねぎ、人参、しいたけを炒めて分量の水を加えて煮る。
- ⑪☆の調味料で味を調えて、肉とパインを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑫器に酢豚を盛り、ピーマンを飾る。

～POINT～