


給食レシピ

〈料理名〉
黒酢酢豚
(2人分)

〈写真〉



材 料	2人分(g)	切り方	作 り 方	
豚ヒレ肉	120g	そぎ切り	①	豚ヒレ肉をそぎ切りにし、塩、酒で下味をする。
塩	0.3g		②	①の豚ヒレ肉を卵、片栗粉の順に衣をつける。
酒	1.5g		③	②の豚ヒレ肉を約170℃に熱した油で揚げる。
卵	20g		④	玉葱はくし型切り、ピーマンと赤パプリカは乱切りにする。
片栗粉	20g		⑤	鍋に濃口醤油、黒酢、老酒、砂糖、八角を入れ火にかけ、八角の香りがついたら、八角を取り除き、合わせ調味料を作る。
揚げ油	適量			
玉葱	80g	くし型切り	⑥	フライパンにサラダ油を熱し、④の野菜を炒め、⑤の合わせ調味料を加える。
ピーマン	30g	乱切り		
赤パプリカ	30g	乱切り		
サラダ油	2.5g		⑦	⑥が沸騰したら③の肉を加え炒め、皿に盛る。
[合わせ調味料]			<div style="text-align: center;">★一言メモ★</div> <p>◎八角とは中国料理で使われる八角状の星形をしているスパイスです。</p>  <p>◎本レシピは豚ヒレ肉を使用していますが、豚肩ロース肉でも良いです。</p> <p>◎黒酢の量はお好みで増やしても良いですね♪</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">     </div>	
濃口醤油	20g			
黒酢	1.8g			
ラオチュウ 老酒または酒	1.8g			
砂糖	2g			
八角	1個			
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 手に入らなければ、なくても良いです。 </div>				