

料理名 栗の黒酢酢豚

材料 (4人分)

豚バラ肉ブロック 200g
むき栗 8個
柿 1個
レンコン 100g
ブロッコリー 適宜
油 適宜
ごま油 小さじ1

●たれ

砂糖 大さじ4
黒酢 大さじ3
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
レモン汁 大さじ1/2
ニンニクみじん切り 小さじ1/2
水 大さじ4
鶏がらスープのもと 小さじ1/2
水溶き片栗粉 大さじ1



作り方

- (1) 豚バラ肉は4等分にしてたっぷりのお湯で軟らかくなるまで下ゆです。むき栗は、塩を入れて水から下ゆです。ブロッコリーも下ゆです。レンコンは厚さ1cmのいちよう切りにする。柿は皮をむいて4等分にする。
- (2) 180度の油で(1)の豚バラ肉、むき栗、レンコンを素揚げする。
- (3) フライパンに混ぜ合わせたたれの材料を火にかけ、とろみが付いたら(2)と柿を入れて絡め、ごま油を回し掛け、器に盛り付け、(1)のブロッコリーを飾って出来上がり。