

# ～黒酢豚（根菜のマリネ風）～

[一般の部] 岡野 美春 様

## <材料>

豚肩ローススライス	50 g	黒酢	10 g	* 酢は好みで調節を
茄子	20 g	りんご酢	5 g	
れんこん	20 g	砂糖	5 g	
人参	10 g	醤油	3 g	
トマト	20 g	めんつゆ	1 g	
やまといも	10 g	酒	3 g	
パプリカ（黄）	5 g	揚げ油	適宜	
スプラウト	3 g	小麦粉	適宜	
オクラ	10 g	つまようじ	適宜	
大根	50 g			



## <作り方>

- ① 野菜は食べ易い大きさに乱切りにする。（大根はおろす）
- ② 豚肉はロールにし、爪楊枝でとめ、小麦粉をまぶす。（幅が広い場合 1/2 にカット）
- ③ 調味料は全て合わせ、火にかけ、一度沸騰させて砂糖を溶かし、火を止めておく。
- ④ 大根、トマト、スプラウトを除く、野菜を素揚げし、その後豚肉を揚げる。
- ⑤ ③の調味料の中に素揚げしたものを入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、トマト、大根おろし、オクラ、スプラウトを飾って出来上がり。

