



※写真はイメージです。

酸味が食欲をそそります！

豚肉となすの黒甘酢炒め

材 料（4人分）

きゅうり	2本
なす	1個
黄(または赤)パプリカ	1/2個
豚薄切り肉(ロースまたはバラ)	200g
A [酒・しょうゆ	各大さじ1/2
サラダ油	大さじ2・1/2
B [ミツカン 純玄米黒酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
C [片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

作り方

1. 豚肉はひと口大に切ってAで下味をつける。
2. きゅうり、なす、パプリカはひと口大の乱切りにし、なすは水に放してアク抜きし、水気を拭く。
3. 中華鍋にサラダ油大さじ1を熱して1を炒め、とりだす。
4. 3の鍋にサラダ油大さじ1・1/2を足してなすをよく炒め、きゅうり、パプリカの順に加えて炒め合わせる。
5. 4に豚肉を戻し、混ぜ合わせたBで調味し、Cの水溶き片栗粉を加えてひと炒めする。