



# 韓国酢豚タンスユク風

材料〈2人分〉



麓山高原豚

ローススライス… 150g

玉ねぎ…………… 1/2個

きゅうり…………… 1本

パプリカ(赤・黄)…………… 各1/4個

片栗粉…………… 大さじ3

油…………… 適量

ごま油…………… 大さじ1/2

しょう油…………… 大さじ1/2

A 酒…………… 大さじ1

にんにく(すりおろし)

…………… 小さじ1/2

ケチャップ…………… 大さじ3

砂糖…………… 大さじ1

B 酢…………… 大さじ2

片栗粉…………… 大さじ1

水…………… 100cc

- ① 豚肉は食べ易い大きさに切り、Aに漬け、冷蔵庫で10分程おき、水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは6等分のくし切り、きゅうり、パプリカは乱切りする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、160℃の温度で水気をふいた②を1～2分素揚げする。油を180℃の温度で①を3～4分カリッと揚げる。
- ④ 別のフライパンにBを入れて熱し、③の野菜を加え一煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ 器に③の豚肉を盛り、④をかける。

約561 kcal 1人分