酢　豚

材料：4人分

豚肩ロース肉		400ｇ
タケノコ		100ｇ
干ししいたけ		4個
玉ねぎ		1個
人参		100ｇ
ピーマン		2個
A	塩・コショウ	少々
A	醤油	小さじ2
A	溶き卵	大さじ2
A	片栗粉	大さじ2
小麦粉		大さじ2
B	酢	大さじ4
B	トマトケチャップ	大さじ4
B	醤油	大さじ4
B	砂糖	大さじ3
B	水	270㎖
片栗粉		小さじ4
揚げ油		適量
サラダ油		大さじ2

【1人分】　エネルギー：477㎉
たんぱく質：22.7ｇ　脂質：26.5ｇ
炭水化物：35.5ｇ　ナトリウム：1467㎎

主菜

作り方

1. 干ししいたけは水でもどし、軸を除いて四つ割りにする。玉ねぎは横半分に切ってから縦にざく切りにする。
2. タケノコは乱切りにする。
3. 人参は乱切りにし、2分ほど茹でる。ピーマンはへたと種をとって乱切りにする。
4. 豚肉はＡを振り、よくもみ込んで下味をつけてから、小麦粉をからめる。
5. 揚げ油を160度に熱して野菜はそれぞれ素揚げをする。豚肉も5分ほどかけて揚げる。中まで火が通って、カラリと揚がったら油をきる。
6. フライパンにサラダ油を熱し、タケノコ、玉ねぎ、しいたけ、人参の順にいため合わせ、混ぜ合わせたＢを加える。
7. 煮立ったらピーマンと「5」の肉を加え、ひと混ぜする。片栗粉を倍量の水でといて回し入れ、手早く混ぜ合わせてとろみをつける。

☆野菜は素揚げする時間によって、お好みの固さに調節してください。