

彩りシャキシャキ野菜 の酢豚

松本市

N・H・



材 料

・豚肉 ・魚(たら) ・れんこん ・さつまいも ・パプリカ(赤・黄)
・ピーマン ・いんげん ・玉ねぎ ・しいたけ ・片栗粉

【調味料】

・酢・ごま油・だし・さとう

作り方

- ①豚肉に下味をつける。たらには塩を振る
- ②①に片栗粉をつけ揚げる。
- ③れんこん、さつまいも、ピーマン、いんげん、パプリカ、しいたけは蒸す。玉ねぎは炒める。
- ④調味料を混ぜて火にかけ、そこに②と③を入れて片栗粉でとろみをつける。

工夫 した点

- ・野菜類を蒸して、歯触りのあるように。
- ・それぞれ彩りよく蒸しました。