

料理名	折戸なす豚
-----	-------

【 材 料 】 5人分

材料名	数量					
折戸なす	1個	(合わせ調味料)		豚バラブロック	250g	
人参	100g	}	鶏ガラスープ	140g	(下味)	
ピーマン	1.5個		ケチャップ	大2.5	卵	1/2個
赤パプリカ	1/4個		醤油	35ml	酒	小1
黄パプリカ	1/4個		酢	大7	醤油	小2
玉ねぎ	1/2個		砂糖	大6	塩	ひとつまみ
椎茸	4個	サラダ油	適量	片栗粉	適量	
筍	80g	水溶き片栗粉	適量			

【 作 り 方 】

1) 豚バラブロックは、3cmほどの長方形にカットし、ボウルに入れ、下味の調味料を加え混ぜ合わせる。

2) 折戸なすは、ヘタをカットし、縦に半分に切り、3等分にし、半分に切る。

3) 人参は、約2cmの乱切りにし、ゆでておく。

4) ピーマン、赤・黄パプリカは、ヘタと種を取り、1辺2cmの山型に切る。

5) 玉ねぎは、くし形にカットし、それを半分に切る。

6) 椎茸は、軸を切り離し、軸は小口切り、カサは1/4に切る。

7) 筍は、5mm幅のいちよう切りに切る。

8) 合わせ調味料を混ぜ合わせる。

9) 中華鍋に油を加え、①の豚バラ肉に火を通し、ザルにあける。

10) ③から⑦の具材を、油通しする。※折戸なすは高温で油通しする。

11) 鍋に油ならしをしたら、大1程度の油を入れて、⑨の豚肉を入れ炒め、その中に、⑩の具材を入れ炒める。

12) 全体に油がまわったら、⑧の合わせ調味料を入れ、全体に絡ませる。

13) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛り付ける。

☆ 料理のポイント