豚肉と揚げ野菜の四川風だれ

【材料】6人分

《四川風だれ》 **A** しょうゆ 大さじ4 上白糖 大さじ3□1/2 黒酢 大さじ4□1/2 食べるラー油 小さじ4 ごま油 小さじ4 長ねぎみじん切り10㎝ 生姜みじん切り　1/2かけ 白すりごま 適量 ナッツのみじん切り適量（ピーナッツ・アーモンド・松の実）	《付け合わせの素揚げ野菜》6人分 なす　3本 かぼちゃ□くし形切り12枚 パプリカ（赤）　1ヶ（半分にし種を取り縦1/6の大きさに切る） モロッコインゲン12本 又はインゲンかししとうなど豚肉（しゃぶしゃぶ用）500~600ｇ 塩・胡椒 小さじ１ サラダオイル

【作り方】

① 豚肉は食べやすい長さに切って塩・胡椒をふっておく。

② フライパンにサラダオイルを熱し①の豚肉を入れ両面こんがりと焼き上げておき、バットにうつしておく。

③ ②のあいたフライパンに2㎝サラダオイルを入れ各付け合わせの野菜を素揚げにしておく。

④ たれの材料を全て入れよく混ぜ合わせておく。

pyrex

⑤ 器に素揚げした野菜を盛り、その上に②の豚肉をのせ、たれをたっぷりかけ、白すりごまやナッツ香菜をのせて出来上がり。

今回は豚肉のしゃぶしゃぶのお肉を炒めましたが、どんなお肉でもこの四川風だれはピリ辛でとても合います。

いろいろと活用してみて下さい。蒸し鶏やしゃぶしゃぶのたれにも絶品です。

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]→

igrek shida[illegible]↓

[illegible]→

Home[illegible]