薄切り酢豚



材料	(2人分)
ピーマン	2個
赤ピーマン	2個
しいたけ	3個
玉ねぎ	1/2個
豚ロース薄切り肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
(A)	
水	1/2カップ
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1
揚げ油	適量
サラダ油	大さじ1
ごま油	少々

作り方

1. ピーマン、赤ピーマンは種とへたを除いてひと口大に切る。しいたけは軸を除いて半分に切る。玉ねぎは薄めのくし形に切る。
2. 豚肉はひと口大に切り、塩、こしょうをする。Aは混ぜ合わせる。
3. 鍋に揚げ油を入れて(500～1000ml)揚げ物温度調節スイッチを押して200度に設定し、(1)の野菜を揚げ油にくぐらせて手早く網じゃくしで取り出し、油をきる。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、(2)の豚肉を炒める。色が完全に変わったらAをもう一度混ぜてから回し入れ、煮立ったところに(3)の野菜を加えて大きく混ぜ合わせる。ごま油を加えて火を止める。

豚肉を揚げない、お手軽版酢豚。でも、野菜はしっかりと「油通し」するレシピです。このひと手間で、プロの料理人も顔負けの味わいに。

200度の揚げ油で、野菜を手早く油通しすれば、余分な水分が抜けてうまみが引き立ち、色も鮮やかに仕上がります。

監修 武蔵裕子