

# パイ入り酢豚

調理時間 20分

## 《 材 料 》

玉葱 1/2 個  
人参 1/2 個  
胡瓜 1 本  
戻し椎茸 4 枚  
缶詰パイナップル 4 枚  
豚肉 200g  
下味

塩 小 1/4  
コショウ 少々  
淡口醤油 小 1  
卵 1/2 個  
小麦粉 大 2  
片栗粉 大 2

合わせ調味料  
パイナップル汁 1cup  
砂糖 大 4  
酢 大 4  
濃口醤油 大 1 1/2  
オスターソース 大 2  
塩 小 1/2  
ごま油 少々  
揚げ油 適量

## 《 作り方 》

豚肉は一口大に切り、下味をつけ揚げておきます。  
玉葱・人参・胡瓜・戻し椎茸・パイナップルはそれぞれ乱切りにし、人参はボイルしておきます。  
中華鍋に油を熱し、野菜を炒め 合わせ調味料を入れて沸騰したら 水溶き片栗粉でとろみをつけ揚げておいた豚肉を加えて仕上げます。



### お料理上手メモ

豚肉以外に鶏肉・魚などでもおいしく仕上がります。

### 【おいしさのヒミツ】

パイナップルの汁を利用しているので、さわやかな甘さに仕上がります。

( 1 人分 )

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
329kcal	12.2g	16.6g	31.6g	3.5g