



2020年

you
me
食材提供

1/30 (木) ブロッコリーと豚肉の甘酢炒め (黄 郁卿さん)

(材料2人分)

ブロッコリー：120g
豚肩ロース生姜焼き用：150g

A { 塩・こしょう：各少々
水：大さじ1
砂糖：ひとつまみ

片栗粉：大さじ1+小さじ1

(新) たまねぎ：50g

赤パプリカ：30g

サラダ油：大さじ1+大さじ1

(合わせ調味料)

B { 鶏がらスープ(水)：60ml
酢：大さじ4
砂糖：大さじ3
濃口醤油：大さじ1
トマトケチャップ：大さじ1+小さじ1

(水溶き片栗粉)

C { 片栗粉：小さじ1~
水：小さじ1~
ごま油：小さじ2

- ① ブロッコリーは小房に分けさらに縦半分に切る。茎は皮を厚めにむいて、5~6mm幅の輪切りにする。たまねぎとパプリカは一口大の乱切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切って、Aを加えて混ぜ合わせ、しばらく置いて、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、②の豚肉を炒め、一旦取り出しておく。残ったフライパンの汚れを取り、サラダ油大さじ1を足して熱し、①のブロッコリーの茎を炒め、ブロッコリーを加えてさらに炒め、①のたまねぎとパプリカも加えて炒める。
- ④ ③のフライパンに、Bの合わせ調味料を加え、③の豚肉を戻し入れて、ひと煮立ちしたら、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れて、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。