

◇ボール肉と根菜の酢豚

【材料】（2人分）

- しいたけ 2枚
- ピーマン 1個
- 人参 2分の1本
- れんこん 2分の1個
- 豚うすぎり肉 80g（1人3枚）
- 塩、胡椒 各少々
- ごま油 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1（大さじの水で溶く）



（合わせ調味料）

- ケチャップ 大さじ1
- 砂糖 大さじ2分の1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 酒 大さじ1
- スープ（中華スープ） 4分の1カップ

（作りかた）

ボール肉をつくる

- ① 豚うすぎり肉に塩、胡椒をし、ボール型に丸める。
- ② ①に片栗粉をまぶし、80度くらいの湯でゆがき、ざるにとる。

野菜の下準備

- ③ 玉ねぎ、ピーマンは1センチメートル程度の角切りにする。
- ④ 人参、しいたけ、皮をむいたれんこんは5ミリメートルの厚さのちょう切りにする。
（れんこんは酢水につける。）
- ⑤ 皿に③と④を並べ、水を大さじ1ふりかけ、ラップをして600ワットの電子レンジで3分加熱する。

炒め合わせ

- ⑥ フライパンにごま油をひき、⑤を炒め、ボール肉を加えて炒め合わせる。
- ⑦ 合わせ調味料を加えて、中火にかけ、ふつふつしてくるまで炒め煮にする。
- ⑧ 水溶き片栗粉を加えて、全体にとろみがついたら火を止めて出来上がり。