

野菜たっぷり豚南蛮

〈材料〉	2人分
豚カツ用もも肉	150g
a 醤油	小さじ1
にんにくおろし	小さじ1/8
片栗粉	大さじ2
塩こしょう	
パプリカ赤、黄	各 1/2 個
ししとう	50g
戻し昆布	50g
玉ねぎ薄切り	50g
b 昆布水	100cc
酢	50cc
醤油	大さじ1、1/3
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1



揚げ油

〈作り方〉

- 1 bを鍋で煮立て、玉ねぎ、昆布を加える。
- 2 豚肉を軽くたたき、2×6cmの大きさに切り分けてaをもみこみ、150度に熱した油で揚げる。
最後は火を強めて温度を少し上げ、カリッとさせる。1に漬け込む。
- 3 パプリカはヘタと種を除いて大きめの乱切り、ししとうは小さく切り目を入れる。
フライパンで素焼きにして焦げ目をつけ、2に加える。