

Easy Cooking

今号は『東天紅 JACK大宮店』の富田信茂厨房長様に、ご家庭でも作りやすいおいしいメニューのレシピをご紹介します。

Let's Cooking!!

- 1 肩ロース肉は、一口大にカットし塩・酒・胡麻油で下味を入れます。
- 2 玉子0.5個分の卵白と片栗粉大さじ1杯、サラダ油小さじ2杯を入れ、よくまぜます。
- 3 竹の子、エリンギは一口大にカットします。
- 4 ボールにタレを合わせておきます。
- 5 肉に片栗粉をしっかりまぶし、180℃の油でしっかり揚げます。その時、竹の子、エリンギ茸も揚げておきます。
- 6 鍋に油をしき、ニンニクのみじん切りをこげないように炒め、タレを入れます。
- 7 タレが沸いたら揚げた肉・野菜を入れ全体に良くからめます。水溶き片栗粉少々でとろみをつけ、胡麻油で仕上げます。



東天紅風 酢豚 (3人分)

完成!



材料・調味料 (3人前)

- | | | |
|-----------------|---|------------------|
| ○豚肩ロース……………150g | } | ○砂糖……………大さじ1½ |
| ○エリンギ……………30g | | ○酢……………大さじ1 |
| ○竹の子……………40g | } | ○水……………大さじ1 |
| 付け合わせ | | ○正油……………大さじ1弱 |
| ○ブロッコリー | } | ○ケチャップ……………大さじ1強 |
| ○パプリカ | | ○胡椒○一味唐辛子… 適量 |
| ○パパイア | | ○ニンニク○片栗粉…… 適量 |
| | | |
- お好みの材料で!

