



調理時間 40分

材料 3~4人分

豚ヒレ肉	250g
しょうが汁	小さじ 2
濃いくち醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
にんじん	小 1本
ピーマン	中 2個
干し椎茸 (戻しておく)	3枚
玉ねぎ	1個
パイナップル	3枚
ミツカン酢豚の素 (市販)	1袋

作り方

1. にんじんは乱切りにして下茹でします。
2. 酢豚の素は分量の水 (120cc) で溶いておきます。
3. 豚肉は下味をつけておきます。



4. 豚肉の水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をまぶしてきつね色に揚げます。



5. フライパンにサラダ油（大さじ 1）を入れ野菜を炒めます。豚肉にパインを加えます。溶かしておいた酢豚の量をもう一度よくかき混ぜてから流し込んで混ぜながら とろみが出たら完成です。



アドバイス

- ◎ 酢豚の素には肉を揚げなくても出来ると書いてありますが、揚げた方が肉にしっかりと火が通って美味しくできます。