

黒酢酢豚



| 材料4人分 | 分量 |
|--|-------|
| 豚肩ロース肉塊 | 250 g |
| にんにく（みじん切り） | 8 g |
| 玉ねぎ（くし切り） | 150 g |
| 人参乱切り （レンジに1分かけて軽く火を通す） | 80 g |
| 調味料 | |
| 豚肉の下味：中華黄金比の素15 g | |
| 調味料(まぜる)： 中華黄金比の素45 g、中国黒酢60 g、醤油20 g、水30 g 砂糖27 g、片栗粉3g | |

中華黄金比の素 + 黒酢 + 醤油 = 3 : 3 : 1

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、中華黄金比の素15 gで下味を入れる。
- ②調味料（片栗粉含む）を混ぜ合わせておく。
- ③①の豚肉に片栗粉（分量外）をまぶしつけ、170℃の揚げ油で揚げる。
- ④にんにく・玉ねぎ・人参を軽く炒める。玉ねぎがしんなりしたら、揚げておいた豚肉を加え、②を加え炒める。