

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	
中華黄金比の素45 g、黒酢60 g、水60 g、砂糖30 g、 醤油20 g	

豚肉の下味：中華黄金比の素15 g

中華黄金比の素＋黒酢＋酢＝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で味付けする。
- ②調味料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調味料を加え炒める。