



所要時間
15分

材料 2人分

- | | |
|----------------------|---------------|
| トマト(中サイズ) ……1/2 個 | 揚げ油 ……適量 |
| 豚ひき肉 ……150g | 卵(Mサイズ) ……1 個 |
| ピーマン(赤・緑) ……各 1/2 個 | ごま油 ……小さじ 2 |
| 玉ネギ(小サイズ) ……1/2 個 | |
| 水溶き片栗粉(片栗粉・水…各大さじ 1) | |

- 【調味料 A】
- 濃口しょうゆ ……小さじ 1/2
 - 塩 ……少々
 - 片栗粉 ……大さじ 1
 - 酒 ……小さじ 1/2

- 【調味料 B (甘酢)】
- 鶏ガラスープ ……大さじ 3
 - 塩 ……小さじ 1/2
 - 砂糖 ……大さじ 2.5
 - 酢 ……大さじ 3
 - ケチャップ ……大さじ 2

作り方

- ①玉ネギを芯部分と外側に分け【写真a】、芯部分をみじん切りにする。ボウルに豚ひき肉と調味料A、みじん切りの玉ネギ、溶き卵を入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ②トマトはくし形に切って4～5等分にする。ピーマンは種を取り、親指ほどの大きさに乱切りする【写真b】。①で分けた外側の玉ネギも同様に乱切りにする。
- ③170℃の油に、①の肉ダネを団子状にして【写真c】揚げる。きつね色になったら、②のピーマンと玉ネギを入れてサッと揚げる。火が通ったら、全てザルにあげて油を切る。
- ④フライパンに調味料Bを入れて、煮立ったら③の具材と②のトマトを加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、甘酢あんを全体に絡める。最後にごま油を加えて、軽く混ぜたら完成。



a



b



c