



入賞

春野菜のびっくり黒酢豚

上越市 平安セレモニー・デュオ・セレツソ 市橋功至

●作り方

- ①黒酢のたれを作る。(材料をすべて入れ混ぜ合わせる)
- ②セロリと長ねぎは短かく千切りにし、竹の子と菜の花はポイルし半分に切る。
- ③②を豚ローススライスで巻く。
- ④③に片栗粉をつけて油で揚げ、取り出しておく。
- ⑤鍋にサラダ油を入れ、ニンニクを軽く炒め、黒酢のたれを入れ熱し、④を入れてからめる。
- ⑥仕上げにゴマ油を入れて皿に盛り付け、煎りゴマをふりかける。
- ⑦最後にトマト、オータムボエム、竹の子、チャービルを飾り出来上がり。

●材料/2人分

豚ローススライス……4枚	白ゴマ(煎り)… 適量
セロリ……………20g	ゴマ油……………少々
長ねぎ……………10g	黒酢のたれ……80g
竹の子(細竹)……2本	【黒酢のたれ】(約40人前)
菜の花……………4本	黒酢……………600cc
片栗粉……………3g	砂糖……………460g
サラダ油…………6ml	米酢……………300cc
ニンニク(みじん切り)……………1コ	紹興酒……………150cc
フルーツマト……1コ	生姜(みじん切り)……………120g
オータムボエム……2わ	唐辛子(乾燥)…12g
竹の子(細竹)……1本	柚子……………1コ
チャービル……………少々	

栄養価
(1人分)

エネルギー	318kcal	炭水化物	17.4g
たんぱく質	16.2g	食塩相当量	0.1g
脂質	20.0g		