

鍋包肉（グオバオロー）



材料（4人分）

- ・豚ヒレブロック 300g
（長さ 50mm×幅 30mm×厚み 2mm
にスライス）
- ・人参、生姜、白ネギ 適量
（長さ 50mm の千切りにする）
- ・パクチー お好みで
- ・卵 1個
- ・片栗粉 大さじ 3強
- ・醤油 小さじ 1/2
- ・酢 大さじ 5
- ・砂糖 大さじ 5
- ・塩 小さじ 1強
- ・コショウ 適量
- ・サラダ油

作り方

1. 肉に下味をつける：ボールに塩小さじ 1/2 強、サラダ油小さじ 1/2、コショウ小さじ 1/4 を入れて混ぜ、豚肉を入れてかき混ぜて 15 分置く。
2. 衣をつくる：ボールに卵 1 個、片栗粉大さじ 3 強、塩小さじ 1/2 を入れて混ぜる。
3. タレをつくる：ボールに醤油小さじ 1/2、酢大さじ 5、砂糖大さじ 5 を入れて混ぜる。
※砂糖と酢は、好みの甘酸っぱさになるように味を調べてください。
4. 豚肉を揚げる：中華鍋に油を 180 度に熱し、1 の豚肉を 2 の衣に入れてよく混ぜてから、一枚一枚広げるように鍋に入れて中火で揚げる。豚肉の色が変わったら一度鍋から取り出す。豚肉を再び鍋に戻して、今度は強火で 30 秒ほど、きつね色になるまで揚げる。
5. 野菜を炒める：鍋にサラダ油小さじ 1 を入れ、千切りにした人参・生姜・白ネギを強火で軽く炒める。
6. 豚肉を炒める：5 の野菜に 4 の豚肉と 3 のタレを入れ、均等になるように混ぜて、さっと炒める。
7. 盛り付け：お皿に盛り、上からパクチーをのせて飾る。