

# 杉谷なすびの酢豚風



## 材料(4人分)

杉谷なすび	… 1個
ピーマン	… 3個
赤パプリカ	… 1/2個
豚肉(こま切れ)	… 200g
塩コショウ	… 少々
片栗粉	… 大さじ2
ごま油	… 大さじ2
A 濃口しょう油	… 大さじ2
らっきょう酢	… 100cc

## 作り方

- 1) 杉谷なすびはへたを取ってくし形に、ピーマンと赤パプリカは種を取って乱切りにする。
- 2) 豚肉を一口大に切って塩コショウで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 3) フライパンにごま油を引き、強火で②の豚肉を焼く。火が通ったら、①を加えてごま油が全体になじむよう軽く混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。
- 4) 野菜に火が通ったらAを加え、とろみが出てきたらできあがり。



肉厚の杉谷なすびに味をよく染みこませてね♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

