

コンポートとまを使った

甘々酢豚



調理時間

20分

出来上がり量

2人分

材料

- ・人参：小1本
- ・ピーマン：2個
- ・玉ねぎ：1/2個
- ・豚肉：200g
- ワインコンポートとまと：2個

【調味料】

- ・片栗粉：少し
- ・塩コショウ：少し
- ・ケチャップ：大さじ3
- ・かんたん酢：大さじ4
- ・コンポートシロップ：大さじ2



作り方

- ① 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切る
- ② 豚肉を丸めて片栗粉をまぶす
- ③ ケチャップ、かんたん酢、シロップを混ぜてたれを作っておく
- ④ フライパンにオリーブオイルをひいて豚肉を焼く。
(両面焼き色がつくくらい)
- ⑤ 人参→玉ねぎ→ピーマンの順に入れ炒める。
玉ねぎの色が透明に透き通ったらたれを入れて、
その後コンポートトマトを入れてから混ぜる。
(コンポートトマトは好きな大きさにカット)
- ⑥ お皿に盛りつけて完成

