



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山で旬を迎えているいちごのレシピです。いちごはビタミンCが豊富で風邪予防にぴったり！各家庭でも簡単に作れるレシピなので是非おためしください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.66 いちご入り酢豚

材料(2人分)

いちご	6個	下味	
豚肉	150g	酒	小さじ1
揚げ油		醤油	小さじ1
衣		合わせ調味料	
卵	1個	砂糖	大さじ2
薄力粉	25g	酢	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2	ケチャップ	大さじ2
ニンジン	30g	鶏ガラスープ	
チンゲン菜	1株	酒	大さじ2
黄パプリカ	1/2個	醤油	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	片栗粉	小さじ1



<作り方>

1. 豚肉は一口大に切り、下味の酒と醤油をまぶす。
2. にんじんは2mmの厚さのいちょうぎり、パプリカとチンゲン菜と玉ねぎは一口大に切り、油を絡めて600ワットの電子レンジで2分加熱する。いちごは、縦半分に切る。
3. 衣の材料を泡だて器で混ぜ、①の豚肉にまぶして180度の油で中まで火を通す。
4. フライパンに合わせ調味料を入れて混ぜながら火をかけ、とろみをつけ、②と③の肉を絡める。

ワンポイントアドバイス



パイナップルの代わりにいちごを使うことにより、甘い香りが楽しめます。いちごの形が崩れないよう注意しましょう。

