

# ラッキョウ入り酢豚



## 材料（4人分）

- ラッキョウ酢漬け……………100g
- 肩豚ロース……………300g
- 玉ねぎ……………小1個
- ピーマン……………3個
- ゆでタケノコ……………100g
- にんじん……………小1本
- 塩……………少々
- パイナップル(生)……………1/6個
- 片栗粉……………小さじ2
- サラダ油……………適量
- A { しょう油……………小さじ2
- 片栗粉……………40g
- B { スープ……………1カップ
- 砂糖……………40g
- トマトケチャップ……………大さじ3
- しょう油……………大さじ2
- 酢……………大さじ1・1/2

## 作り方

- ① 豚肉は3cm角、1cmの厚さに切り、Aを加えて手でよく揉み込み、サラダ油で二度揚げにして火を通しておきます。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、タケノコは乱切りにし、にんじんはゆでて乱切りにします。パイナップルは皮をむいて5mmのちょう切りにします。
- ③ 中華鍋にサラダ油を大さじ2と、塩少々を入れ、ピーマン、タケノコ、にんじん、パイナップルの順に炒めてBを加えます。煮立ったら豚肉と、ラッキョウを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ピーマンを散らしてできあがりです。

## ラッキョウ(ユリ科)

薬味→苦・辛、薬性→温

民間療法でも食欲のない時に、生のラッキョウに味噌をつけて食べるとか、腹痛に煎じて服用する方法があります。ただし、量が多いと胃粘膜を刺激しすぎるので注意しましょう。