

肉団子と甘酢ソース



- 1人当たり
エネルギー 172kcal
食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

豚ひき肉	140g	
長ねぎ	40g	
しょうが	12g	
ピーマン	80g	
赤ピーマン	40g	
しいたけ	40g	
酒	大さじ3	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1・1/3	
A	醤油	大さじ1・1/3
	砂糖	大さじ1弱
	酢	大さじ1・1/3
B	片栗粉	大さじ1・1/3
	水	大さじ8
サラダ油	大さじ1・1/3	

★ 作り方 ★

- ①長ねぎとしょうがはそれぞれみじん切りにします。
- ②ピーマン、赤ピーマンは食べやすい大きさに乱切りにし、生しいたけはそぎ切りにします。
- ③ボールに豚ひき肉と①、調味料を入れてよく練り混ぜます。
ひと口大の団子状に丸めて沸騰湯に落とし入れ、浮き上がってきたらペーパータオルを敷いた皿にすくいあげ、湯を切ります。
- ④フライパンに油を入れて熱し、強火で②をさっと炒めたら、③を加えて炒めます。
- ⑤ピーマンがしんなりしてきたら、混ぜ合わせたAを加え、味付けをします。
最後にBの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら出来上がり。