

豚もも肉のオーロウ煮

材料 (4人分)

- 豚もも肉 200g
- 酒 28g
- しょうゆ 28g) 下味
- 片栗粉 16g
- 油 (揚げ油)

オーロウソース

- しょうが 2g
- にんにく 2g
- ケチャップ 20g
- ウスターソース 7g
- させう 10g
- いりごま 4g

作り方

1. 豚もも肉は、2cm角に切り、酒としょうゆで下味をつける。
2. ①の水気を取り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
3. 鍋にみじん切りにした にんにく・しょうがとケチャップ・ウスターソース・させうを入れ弱火にかき沸騰したら揚げたての②を加えてからめ、ごまをふる。



3 油で揚げる

