

## 豚肉レシピ 2種

### <豚小間で肉団子！黒酢で酢豚>



### なんたって節約レシピ！

材 料： 豚小間肉 300g（下味：酒小さじ1 ごま油小さじ1 片栗粉大さじ1強）  
レンコン 小1個 里芋（じゃが芋） 1個

調味料： 水100CC 中華だし小さじ1 黒酢大さじ3 砂糖大さじ5  
片栗大さじ1 醤油小さじ2 ごま油小さじ2

\*コツ：ポイント ～肉団子は豚小間肉が崩れないように、  
しっかり握って表面が固まるまで、触らない・揺すらない！～

- 作り方：① 豚小間肉に下味をつけ揉み込み、小さいお団子にギュッと丸めて、  
油で転がしながらしっかり焼く。 野菜は切って、茹でておく。  
② フライパンに調味料を入れ、片栗粉を完全に溶かしてからフライパン  
を火にかけ、とろみがついたら団子と野菜を入れ絡めて出来上がり！



### <豚肩ロースの甘辛煮>



あっ！という間に作れる豚の角煮（`◇´）酢の力でさっぱりです～

材 料： ブロック豚肩ロース 200g 長ネギ10cm位  
調味料： 砂糖大さじ2 醤油大さじ3 酢大さじ1 酒大さじ1 水100ml  
しょうが スライス3枚くらい

- 作り方：① 豚肩ロースを1cmくらいの薄さに切る。長ネギも斜めにスライスする。  
② 豚肉を少量の油をひいたフライパンで焼き、焼き色がついたら長ネギも一緒に焼く  
③ 長ネギがしんなりしたら生姜を入れて、調味料を入れてコトコト煮れば  
出来上り～