

ONE KYUSHU

ミュージアム

台湾パイナップルフェア

パイナップルバルサミコ酢豚



材料の仕込み	4人前
豚肩ロース	500g
バルサミコ酢	70cc
蜂蜜	10cc
コンデンスミルク	10cc
台湾パイナップル	60-80g
溶き卵	1/2個
薄力粉	大さじ2
塩コショウ	適量
片栗粉	適量

合わせ調味料

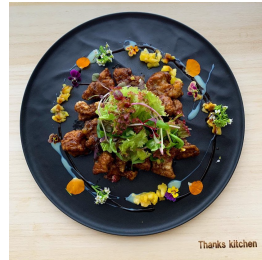


サラダ

サラダ用葉物	適量
オリーブオイル	岩塩 適量
パイナップル	20-30g



完成イメージ



Thanks kitchen



作り方

1. 4~5cm角に切った豚肩ロース肉を、塩、コショウ、溶き卵、薄力粉を加えてよくもみこみ30分くらい置いて味をなじませる
2. 1に片栗粉をまぶして、170度の油で揚げる
3. 中火で温めておいた深めのフライパンに揚げたての2を入れて①の合わせ調味料を入れたらすぐに火を止め、へらで全体を混ぜなじませる
4. ボウルに入れたサラダ用の葉物とパイナップルを塩、コショウ、オリーブオイル、刻んだパイナップルとを混ぜあわせる
5. 3を大き目のお皿に盛り、4の野菜を上からたっぷり乗せ飾る



レシピ紹介



サンクスキッチン
下川 由美子