

肉団子の酢豚風



材料 4人分

肉団子（冷凍）・・・24個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
人参・・・・・・・・・・1/2本
ピーマン・・・・・・・・・・3個
水・・・・・・・・・・600cc
中華スープ・・・・・・大さじ1杯

砂糖・・・・・・・・・・大さじ1杯
酢・・・・・・・・・・大さじ3杯
ケチャップ・・・・・・大さじ3杯
水溶き片栗粉・・・・大さじ1杯
水・・・・・・・・・・大さじ1杯
ごま油・・・・・・・・・・少々

調味料は、
事前に混ぜておく

手順

1. 玉ねぎ→くし形切り、にんじん→厚めのいちょう切り、ピーマン→乱切りにする
2. 鍋に①、水、中華スープを入れて軟らかくなるまで煮る
3. ②へ、肉団子を入れ火が通ったら、混ぜ合わせておいた調味料を回し入れて、とろみが出るまで加熱する
4. 仕上げに、風味付けで、ごま油をかける