

きのこやズッキーニなど家にある食材を入れても♪

バーベキューソースあえ

分量

子ども4人分

材料

豚小間 80g しょうが ひとかけ
しょうゆ 小さじ1 かたくり粉 大さじ2
じゃがいも 1個 サラダ油（揚げ油）適量
ウイナー 6本 玉ねぎ 1/2個 人参 1/2本
ピーマン 1個 サラダ油（炒め油）適量
ケチャップ 小さじ4 トマトピューレ 小さじ2
ウスターソース 小さじ1 砂糖 小さじ1
水 小さじ1 塩・こしょう 少々

作り方

- ① 豚肉は、すりおろしたしょうが、しょうゆを混ぜ合わせた中に漬け込んで下味をつけ、かたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② じゃがいもは角切りにし、素揚げする。
- ③ ウイナーは斜め切り、玉ねぎは角切り、人参はいちょう切り、ピーマンは角切りにし、油で炒める。
- ④ 調味料と水を加えて煮詰め、①～③を加えて和える。

