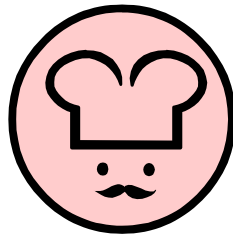


男の料理教室オススメレシピ紹介



豚肉の甘酢づけ		
《材料》	《4人分》	《作り方》
牛モモ肉	400g	① Aを合せ、種を取り輪切りにした唐辛子を入れて合せ酢を作る。 ② 玉ねぎを縦2つに切り、薄切りにし、人参は5cm長さの細切りにする。 ①の中に漬け込む。 ③ フライパンにサラダ油をひき、牛肉を強火で焼く。 ④ ②の中に③の牛肉を漬け込む。
玉ねぎ	1個	
人参	中 1本	
サラダ油	少々	
酢	大さじ4~5	
醤油	大さじ3	
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
唐辛子	1~2本	