

Lotus Root & Pork with Black Vinegar Sauce

Serves 2

Ingredients

- 200 g lotus root (1 section), peeled and cut into large irregular chunks
- 200 g pork loin (tonkatsu-cut), cut into bite-size pieces
- 100 g red bell pepper, cut into bite-size chunks

Seasoning for pork

- 1 tsp ginger juice
- 1 tsp low-sodium soy sauce

Black vinegar sauce

- Pinch chicken stock granules
- 2 T sugar
- 2 T black vinegar
- 1 T low-sodium soy sauce
- 1 tsp potato starch
- 80 ml water
- **Other**

Canola oil, for frying

Potato starch, as needed



Instructions

1. Prepare ingredients:

- Peel and cut the **lotus root** into large, irregular bite-size chunks.
- Cut the **red bell pepper** into similar-sized pieces.
- Place the **pork** in a bowl, add **ginger juice** and **soy sauce**, and massage gently. Let rest 10 minutes.
- In a separate bowl, mix all ingredients for the black vinegar sauce.

2. Fry the vegetables:

- Pour **canola oil** into a frying pan to a depth of about 2 cm.
- Heat to **medium** (170–180°C).
- Add **lotus root** and **fry 2–3 minutes**, then add bell pepper.
- Continue frying until a skewer passes easily through the lotus root, **1–2 minutes more**.
- Remove and drain.

3. Fry the pork:

- Lightly dust the pork with **potato starch**.
- Fry until golden and cooked through, **about 3–4 minutes**.
- Remove and drain.

4. Finish the dish:

- Discard the oil and wipe the pan clean.
- Return **vegetables** and **pork** to the pan.

- Stir the **sauce** again, add to the pan, and cook over high heat until thickened and glossy.

Notes

- Using low-sodium soy sauce keeps the dish balanced despite the sweet-sour profile.
- Lotus root cooks quickly when cut irregularly, staying crisp-tender inside.

Suggested Side Dish:

Komatsuna and Atsuage Stir-Fry - 小松菜と厚揚げの中華炒め

Nutrition (approx.)

Total dish: Kcal: 760 | Protein: 41 g | Fat: 32 g | Sat. Fat: 7 g | Carbs: 78 g | Sugars: 36 g | Fiber: 7 g | Sodium: 1500 mg

Per serving: Kcal: 380 | Protein: 20 g | Fat: 16 g | Sat. Fat: 4 g | Carbs: 39 g | Sugars: 18 g | Fiber: 4 g | Sodium: 750 mg

れんこんの黒酢豚

2人分

材料

- れんこん 1 節 (約 200g)
- 豚ロース肉 (とんカツ用) 2 枚 (約 200g)
- 赤パプリカ 1/2 個 (約 100g)

〈下味〉

- しょうが汁 小さじ 1
- しょうゆ 小さじ 1

〈黒酢だれ〉

- 鶏ガラスープの素 ひとつまみ
- 砂糖 大さじ 2
- 黒酢 大さじ 2
- しょうゆ 大さじ 1
- 片栗粉 小さじ 1
- 水 80ml

〈その他〉

- サラダ油 適量
- 片栗粉 適宜

作り方

1. れんこんは皮をむき、一口大の乱切りにする。パプリカも一口大に切る。
2. 豚肉は一口大に切り、下味の材料をもみ込み、10分ほどおく。黒酢だれの材料を混ぜる。
3. フライパンに油を 2cm ほど入れて中温 (170~180℃) に熱し、れんこんを 2~3分揚げ、パプリカを加える。
4. れんこんに竹串が通るまで 1~2分揚げ、取り出す。
5. 豚肉に片栗粉を薄くまぶし、3~4分揚げて取り出す。
6. 油を捨ててフライパンをきれいにし、具材を戻し入れる。
7. 黒酢だれをもう一度混ぜて加え、強火でとろみがつくまで混ぜ合わせる。

栄養 (1人分) 約 380kcal / たんぱく質 20g / 脂質 16g / 炭水化物 39g / 食塩相当量 0.75g

