


A 10/18 水

B 10/19 木



# 豚小間のチーズ唐揚げ

## 材料<2人分>

 麓山高原豚肩小間肉 … 150g

リーフレタス …………… 2枚

ミニトマト …………… 4個

レモン …………… 1/6個

プロセスチーズ …………… 2個

片栗粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 適量

A 青のり …………… 大さじ1

マヨネーズ …………… 小さじ2

しょう油 …………… 大さじ1/2

酒 …………… 大さじ1

- ① 豚肉は食べやすく切り、ビニール袋に入れてAを加え、揉み込む。
- ② リーフレタスは手でちぎり、レモンはくし切りに、プロセスチーズは4等分に切る。
- ③ ①を広げてチーズを中央にのせ、一口大に丸め、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて5~6分揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り、②のリーフレタス、レモン、ミニトマトを添える。

約431 kcal 1人分