

あいちゃんセット

10

回目

A
コース

1/29 月



B
コース

1/30 火



豚ロースさくさく竜田揚げ

材料〈2人分〉



麓山高原豚

ローススライス… 150g

キャベツ …………… 100g

ミニトマト …………… 2個

レモン(くし切り) …………… 2個

塩、こしょう …………… 各少々

片栗粉 …………… 適量

サラダ油 …………… 適量

しょう油 …………… 大さじ2

酒 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1/2

A 酢 …………… 小さじ1

生姜(すりおろし) …… 小さじ1

にんにく(すりおろし)

…………… 小さじ1/2

- ① 豚肉は4 cm幅に切り、塩、こしょうをふる。
- ② ビニール袋に①、Aを入れて揉み込み、冷蔵庫に入れ20分程漬ける。
- ③ キャベツをせん切りにし、②は汁気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに1 cm程の油を入れて熱し、170°Cの温度で③を両面2分ずつ揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り、キャベツ、ミニトマト、レモンを添える。

約346kcal 1人分