

あいちゃんセット

5

回目

A  
コース

3/13 水

B  
コース

3/14 木



# 揚げ豚の梅かつおまぶし

材料<2人分>

- truck icon 麓山高原豚もも薄切り …… 150g
- ししとう …… 50g  
塩、粉さんしょう …… 各少々  
片栗粉 …… 大さじ1/2  
梅干し …… 2個  
A かつお節 …… 1p  
みりん …… 大さじ1と1/2  
酢 …… 小さじ2  
しょう油 …… 小さじ1  
揚げ油 …… 適量

① 豚肉は大きい場合は半分に切り、塩、粉さんしょうで下味を付ける。片栗粉をまぶし、180°Cの揚げ油でカリッと揚げる。

② ししとうは穴を3から4カ所、爪楊枝であけ、160°Cの揚げ油で揚げる。梅干しは種を除いてたたく。

③ ボウルに①、②、Aを入れて和え、器に盛り付ける。

約212kcal 1人分