

あいちゃんセット

7

回目

A
コース

6/19 水

B
コース


6/20 木



揚げ豚肉と れんこんのサラダ仕立て



材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩切落し … 150g

小麦粉 …… 小さじ1

れんこん …… 60g

トマト …… 1/2個

好みのサラダ菜 …… 50g

サラダ油 …… 適量

玉ねぎ(すりおろし)

…………… 1/6個

A 酢 …… 大さじ1と1/2

しょう油 …… 大さじ1と1/2

砂糖 …… 小さじ2

サラダ油 …… 大さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② れんこんは5mm厚さの半月切りにする。
- ③ トマトは1cmの角切りにする。
- ④ サラダ油を中温に熱し、②を入れてカラリと揚げ、次に小麦粉を薄くまぶした①を入れてカラリと揚げる。
- ⑤ 器にお好みのサラダ菜をしき、④を盛り、③を散らし、混ぜ合わせたAを回しかける。

約375kcal 1人分