

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

11/12 水

B
コース

11/13 木



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

揚げ油…………… 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4cm幅に切り、塩、こしょうを振る。

② ビニール袋に①、Aを入れ揉み込み、冷蔵庫に入れ20分ほど漬ける。

③ キャベツは千切りにし、②の汁気を拭き取り、片栗粉をまぶす。

④ フライパンに揚げ油を熱し、豚肉を両面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 346 kcal 1人分