

つくってみませんか？

ストレス解消メニュー♪

<ビタミンBうのからあげ>

材料(4人分)

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| 豚バラ肉ブロック <small>(好みの部位で○)</small> | … 160g(40g×4切分) |
| ○食塩 | … 小さじ1/5(1g) |
| ○白こしょう | … 少々 |
| ○しょうが <small>(すりおろす)</small> | … 1/2かけ(6g位) |
| ○にんにく <small>(すりおろす)</small> | … 1/2かけ(3g位) |
| ○しょうゆ | … 大さじ1/2 |
| ○酒 | … 小さじ1 |
| 片栗粉 | … 適量(25g位) |
| 揚げ油 | … 適量 |

<たれ>

| | |
|-------|----------------|
| ☆さとう | … 大さじ1 |
| ☆しょうゆ | … 大さじ1/2 |
| ☆酒 | … 小さじ1 |
| ☆みりん | … 小さじ1/3 |
| ☆カレー粉 | … 小さじ1/4(0.5g) |
| ☆水 | … 小さじ2 |



作り方

- ① 豚肉は厚さ1cmに切る。(薄切り肉ならそのままでもよい)
- ② 袋に豚肉と○の調味料を入れてもみ、全体が混ざったら冷蔵庫で15分位ねかせる。
- ③ ☆のたれの調味料を小鍋に入れて煮立たせ、たれをつくる。
- ④ ②の豚肉に片栗粉をまぶし、170～180℃の油でカラッと揚げる。③のたれをからめるかかけてできあがり♪

