



豚肉のかいと揚げ

4人分

【材 料】

豚もも肉	150g	1×1×5cm
下味・しょうが	1片	みじん切り
・酒	小さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
さつまいも	小1本	拍子木切り
たれ・みりん	小1	
・しょうゆ	大1	
・砂糖	小2	
・七味唐辛子	少々	
・レモン汁	少々	
揚げ油	適宜	

※豚もも肉を豚レバー

さつまいもをじゃがいもでも美味しく出来ます。

【作り方】

- ① 豚肉に下味をつけておく。
- ② さつまいもは素揚げする。
- ③ ①の豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ みりん・醤油・砂糖を煮立てて、たれを作り、②と③を加え、七味唐辛子とレモン汁をかけて出来上がり。

