

2025年2月号

【料理名】揚げ豚の新玉ねぎのせ



【献立】

レタスのサラダ

ごぼうと梅干しの吸いもの

【調理時間】15分

【カロリー】504 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】(2人分)

新玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個 (100g)

みつ葉…… $\frac{1}{2}$ 束

豚肉(とんかつ用)……2枚 (300g)

A 塩、こしょう……各少々

A 酒、しょうゆ……各大さじ1

A おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

酢……小さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。みつ葉は3cm長さに切る。
2. 豚肉は1.5cm幅に切ってポリ袋に入れ、Aを加えてもみこみ、かたくり粉を全体にまぶす。
3. 揚げ油を170度に熱して②を3分ほど揚げ、カラリとしたら油をきって器に盛る。
4. ①を合わせ、酢を加えてさっくりとあえ、③にのせる。豚肉と一緒にいただく。

●レシピの表記について

\* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。

\* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

\* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。