

ぶた肉とごぼうのかりんあげ レシピ

【材料（1人分）】

材料（1人分）

- | | | |
|---|---------|-------------|
| ★ | ・ぶた肉 | 40g |
| ★ | ・しょうが | 1g |
| | ・濃口しょうゆ | 2g（小さじ 1/3） |
| | ・ごぼう | 15g |
| | ・片栗粉 | 10g |
| | ・揚げ油 | 適量 |
| ☆ | ・砂糖 | 3g（小さじ 1） |
| | ・濃口しょうゆ | 3g（小さじ 1/2） |
| | ・白いりごま | 0.5g |
| | ・水 | 1g |

とんかつ用の分厚い肉がおすすめ



作り方

- ① ぶた肉を1センチ幅のスティック状に切る。しょうがはすりおろし、ごぼうは皮をむいて、ささがきにする。
- ② ぶた肉をポリ袋に入れて、★を加えてかるくもみこんで下味をつける。
- ③ 揚げ物用の鍋に揚げ油を入れて180℃に温めておく。
- ④ ごぼうを素揚げする。ほんのり色づくまで揚げる。
- ⑤ ②のぶた肉に片栗粉をまぶし、油に入れてきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ フライパンに☆の材料を入れ、煮立たせてタレをつくる。
- ⑦ ぶた肉とごぼうをボウルに入れ、⑥のタレをからめてできあがり!