

お家で作ってみませんか♪

香ばしくおいしい一品です！



おかず：揚げ物

豚肉と里芋の揚げ煮

里芋はレンジで加熱すると楽にむくことができます



材 料（4人分）

・豚肉	120g
・おろししょうが	小さじ1
・しょうゆ・酒	各大さじ1
・里芋	200g
・片栗粉	適宜
・揚げ油	適宜
・枝豆	10g
・しょうゆ	大さじ1
・三温糖 (なければ白砂糖)	大さじ2
・水	大さじ2

作 り 方

- ① 豚肉は拍子切りにして、Aの調味料で下味をつける。
- ② 里芋は半月切り（大きい場合はいちょう切り）にする。
- ③ ①②に片栗粉を付け、180度の油で揚げる。
- ④ タレは小鍋にBの調味料を入れ、中火で砂糖がとけるように煮る。
- ⑤ 枝豆は下茹でしておく。
- ⑥ 揚げた豚肉と里芋に④のタレをかけて混ぜ合わせ、仕上げに枝豆を加える。



栄養価（1人分）

エネルギー159kcal / たんぱく質9.7g / 脂質5.9g / 塩分 0.6g