

食べ応えのある一品です！



お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

豚肉とじゃがいもの揚げ煮

子どもたちの大好きなお肉とじゃがいもを使ったのメニューです♪

材 料（4人分）



A	・豚角切り肉	200g
	・しょうゆ	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・おろししょうが	小さじ1
	・じゃがいも	100g
B	・片栗粉	適量
	・揚げ油	適量
	・むき枝豆	20g
	・さとう	大さじ 1
	・しょうゆ	大さじ 1
	・みりん	大さじ 1
	・水	大さじ 2

作 り 方

- ①肉はAの調味料で下味をつけておく。
- ②じゃがいもは1cm厚さのいちよう切りにする。
- ③枝豆は下茹でしておく。
- ④Bの調味料を鍋に入れて加熱し、タレを作っておく。
- ⑤②のじゃがいもは水分をふきとり素揚げする。①の豚肉は片栗粉をつけて揚げる。
- ⑥⑤と枝豆を④に加えて、タレをからめたらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー163kcal / たんぱく質4.1g / 脂質6.9g / 塩分 0.5g