




豚肉とさつま芋の揚げ和え



カリッと揚げた豚肉とほんのり甘いさつま芋を、醤油や砂糖で作るタレで和えたメニューです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：241kcal
タンパク質：7.1g
塩分：0.8g

豚肉は余分な片栗粉を落としてから揚げると、かたまりになりにくく、きれいに揚げられます。

材料	4人分
豚肉角切り (給食では1.5cm角)	140g
酒	大さじ1
片栗粉	適量
さつま芋	140g
油(揚げ油)	適量
◆醤油	大さじ1弱
◆砂糖	大さじ1と1/3
◆みりん	小さじ1弱
◆酒	小さじ1弱
◆白いりごま	小さじ1強
◆水	大さじ1と1/2

作り方

- 1 豚肉は酒で下味をつける。
さつま芋は皮をむき、1.5cmの角切りにし水にさらす。
- 2 水を切ったさつま芋を170℃の油で素揚げする。
- 3 豚肉に片栗粉をまぶし、190℃の油で揚げる。
- 4 ◆の調味料を鍋で加熱し、タレを作る。
- 5 ②と③を、熱いうちに④のタレで和える。

さつま芋の代わりに、素揚げしたじゃが芋や炒った大豆で和えてもおいしく仕上がります。

