



ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年10月号より」

豚ヒレ肉の中華揚げ・・・豚肉を使っておかずプラスワン



- 1 豚肉は厚さ1cmに切り、包丁の先で突いて味をしみ込みやすくしてから、※の調味料をまぶして下味をつけます。
- 2 チンゲン菜はゆでて食べやすい大きさに切ります。さんしょう塩は混ぜ合わせて作っておきます。
- 3 1の豚肉に小麦粉をまぶして中温の油で揚げ、2を添えます。

材料(4人分)

豚肉(ヒレ・ブロック)	300g
▼※▼	
酒、みりん、砂糖、 カレー粉、ごま油	各小さじ1
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ3
揚げ油	適量
チンゲン菜	2株
▼さんしょう塩▼	
塩	小さじ1
粉さんしょう	小さじ1/4