

カリッとジューシーな食感に

# 豚ロースのサクサク竜田揚げ



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

**管理栄養士考案!**

豚肉の下味はしっかりと時間をおいて下さい。  
トースターで温め直すと、サクサク感が戻ります。

## 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉…150g	B	片栗粉……………50g
醤油……………大さじ2		薄力粉……………20g
酒……………大さじ1		揚げ油……………適量
みりん……………大さじ1/2		水菜……………適量
酢……………小さじ1	A	ミニトマト……………4個
おろし生姜…小さじ1		レモン……………適量
おろしにんにく ……………小さじ1/2		
塩、こしょう……少々		

- 1 豚ロースは4cm幅に切る。
- 2 袋にAの材料を入れ1を入れて揉み込み、冷蔵庫で20分ほど置く。
- 3 2の水分を切り、合わせたBをまんべんなくまぶす。
- 4 フライパンの底から1cmほどの高さまで揚げ油を注ぎ、170℃に熱して3を入れる。  
両面こんがりと色が付くまで揚げ焼きにする。
- 5 皿に水菜を盛り、4、ミニトマト、レモンを盛り付ける。