



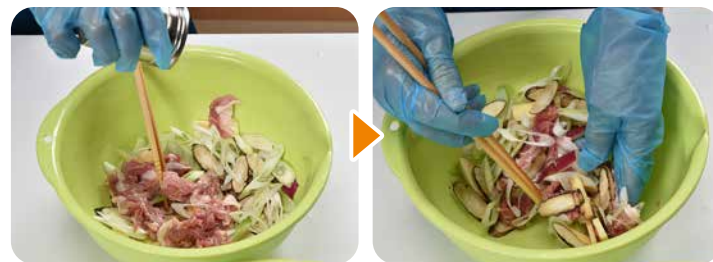
# 豚肉入り 変わりかき揚げ



## 材料(4人分)

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごぼう…40g</li> <li>●長ねぎ…60g</li> <li>●舞茸…60g</li> <li>●松茸…40g</li> <li>●さつまいも…60g</li> <li>●豚肉 超うす切…120g</li> </ul>    | <p>うす切り<br/>(水気はよく切る)</p> |
| <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●塩…2g</li> <li>●小麦粉…大さじ3(24g)</li> <li>●片栗粉…大さじ2(18g)</li> <li>●タンサン(重曹)…小さじ1/3(無くとも可)</li> <li>●卵…1個(60g)</li> </ul> |                           |

① ④をボウルに入れ、塩を振りかけ軽く混ぜて出てくる水分でしっとりさせます。



② ①に⑥を加え、軽く混ぜて粉を全体に行き渡らせます。



③ ②に溶き卵(1個分)を加え、ざっくり混ぜ170℃～180℃に熱した油で揚げます。



④ 好みて天つゆを少し付けて召し上がってください。



栄養量  
 ・エネルギー…277kcal  
 ・たんぱく質…9.6g  
 ・脂質…19.9g  
 ・炭水化物…17.4g  
 ・鉄分…0.7mg  
 ・ビタミンB1…0.35mg  
 ・食塩相当量…0.6g