

豚肉の南蛮漬け

材料・2人分

- 豚ローススライス 150g
 - 片栗粉 大さじ2杯
 - 揚げ油
 - 玉葱 40g
 - 胡瓜 20g
 - 赤ピーマン 10g
- 漬け汁
- だし汁 大さじ1杯
 - 酢 大さじ1杯
 - 醤油 大さじ1杯
 - 砂糖 大さじ1杯
 - 料理酒 大さじ1/2杯



作り方

1人分 314 Kcal 塩分 1.3g

- スライス肉は片栗粉を付け 180℃の油で揚げる。
- 玉葱、胡瓜、赤ピーマンは千切りにする。
- 漬け汁の材料を煮立て揚げたての豚肉を漬け汁の野菜を合わせる。
- 味が馴染んだら器に盛る。

