

伊賀豚肉のかりん揚げ



7月 第2回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)

☆材料 (1人分)

😊 豚もも角切り肉 (2cm)	60g	揚げ油	
★ 酒	小さじ2強 (10.5g)	さとう	小さじ2と1/5強 (6.5g)
★ こいくちしょうゆ	少々 (0.75g)	こいくちしょうゆ	小さじ1強 (6.2g)
★ しょうが	0.2g	いりごま	2g
でんぷん	小さじ2と1/3 (7g)		

☆つくり方

- ① しょうがはみじん切りにしておく。
- ② 豚肉は★の酒・こいくちしょうゆ・しょうがで下味をつけておく。
- ③ ②の汁気を切り、でんぷんをまぶして油で揚げる。
180℃4分半目安
- ④ さとうとこいくちしょうゆを煮立てる。
- ⑤ ごまを煎る。
- ⑥ ③の肉に、④と⑤をからませる。



伊賀産の豚肉を使ったメニューです。
タレがしっかりからんでいてご飯が進みます😊