

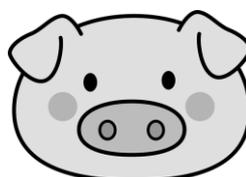
「豚肉のごまがらめ」

材 料	分 量	切り方	
(4人分)			
豚ロース肉 (とんかつ用など)	70g × 4		
片栗粉	適量	3センチ幅 5ミリスライス	
すりごま	4g	いちょう切り	
三温糖	12g	ななめ切り	
しょうゆ	10g		
酒	4g		
水	10CC		

《作り方》

- ①豚肉は、筋切りをしておく。
- ②豚肉に、片栗粉を全体につけ、余分な粉はとる。
約180℃に熱した油で、揚げる。
- ③三温糖、しょうゆ、酒、水を火にかける。
すりごまえを加えてひと煮たちさせる。
- ④揚げた豚肉に、たれをからめて完成。

甘じょっぱいごまだれで、ごはんが進みます！



「揚げ豚肉のスタミナソースがけ」も同じように作れます！

しょうゆ 12g、酢10g、砂糖 10g、
にんにく少々 しょうが少々 水 20cc
みじん切りにした長ねぎ 15g

すべて混ぜてレンジで加熱。

揚げた豚肉にたれをかけたら完成！