

豚肉のゆず香り揚げ

材料（中学年4人分）

豚肉切身 4枚
酒 8g（小さじ1.5）
揚げ油 適量

【衣】

薄力粉 12g（大さじ1.5）
片栗粉 4g（小さじ1）

【タレ】

三温糖 18g（大さじ2）
酒 5g（小さじ1）
しょうゆ 18g（大さじ1）
ゆず絞り汁 3g（小さじ半分多め）

※多めに作って量を調整してください。

作り方

- ①豚肉の赤身と脂身部分の境目に切込を入れて縮みを防ぐ。酒をまぶす。
- ②ゆず以外のタレの調味料を小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
最後にゆずの絞り汁を加えて、よく混ぜる。
- ③薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせた衣を豚肉につけて、180℃の油で揚げる。皿に盛り付けて、タレをかける。

給食では、豚肉の切身を油で揚げて作りますが、鶏肉や薄切り豚肉で代用し多めの油で炒めても美味しく食べられます。ぜひご家庭で工夫してお召し上がりください。

