

スタミナ揚げ

(材料 4人分)

- ・ 豚もも肉 300g
- ・ おろししょうが 大さじ1
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 七味唐辛子 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 カップ1/3
- ・ 揚げ油 適量



(作り方)

- ① 豚もも肉は一口程度の大きさに切る。
- ② おろししょうが、おろしにんにくとしょうゆを合わせ、①の豚肉に下味をつける。
- ③ 片栗粉と七味唐辛子を合わせ、下味をつけた豚肉にまぶす。
- ④ 180℃に熱した油で揚げる。