

## ダイニングメニュー

梅干がアクセント! さっぱりして冷めてもおいしい

# じゃがいもと豚肉の梅の香り揚げ



### ■材料〈4人分〉

豚肉小間切れ	200g
塩	少々
じゃがいも	2個(約400g)
大葉	10枚
梅干(梅肉)	大さじ2
◆A	
小麦粉	50g
片栗粉	50g
たまご	1個
水	40ml
揚げ油	適量
レタス	適量
トマト	1個

### ■作り方…調理時間約25分

- ①豚肉は細切りにして塩少々をふる。じゃがいもは皮をむいてピーラーでうすくスライスする。梅干は種を取り、包丁で粗く叩く。大葉は千切りにする。
- ②Aを合わせ①と混ぜ合わせる。
- ③②をうすく広げ、170~180℃の油でこんがり揚げる。
- ④③を皿に盛り、ちぎったレタス・くし形切りにしたトマトを添える。



- ・豚肉の代わりにえびを入れてもおいしくいただけます。つなぎが少ないほうが仕上がりがカリッとなりやすいです。
- ・梅干の量は好みで調整してください。

### 食事バランスガイド

1人あたり:377 kcal

