

●豚の唐揚げサラダ



エネルギー
343 kcal
たんぱく質
15.0g
カリウム
498mg
リン
167mg
食塩相当量
1.0g

ポイント

- サラダですが茹でこぼしをすることで、見た目の量が減り、食欲がないときでもたくさん食べられます
- おろしドレッシングで夏でもさっぱりと食べられます
- 豚肉には夏バテ対策に有効なビタミン B1 が豊富に含まれています

<材料（1人分）>

豚肩ロース…80g
 〔おろししょうが…3g
 酒…2.5g（小 1/2）
 片栗粉…6g（小 2）
 なす…30g
 油…適量
 レタス…30g
 きゅうり…10g
 ミニトマト…10g（1個）
 大根おろし…20g
 しそ…1g（1枚）
 〔しょうゆ…6g（小 1）
 酢…2.5g（小 1/2）
 レモン汁…2.5g（小 1/2）
 料理油…2g（小 1/2）

- 1、なすは乱切りにして水にさらす。レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは千切りにしてそれぞれ軽く茹でこぼして冷ましておく
- 2、ミニトマトは 1/4 の大きさに切る。大根はおろして、水気をしっかりと絞る。しそは千切りにしておく
- 3、豚肉は一口大の大きさに切り、ビニール袋におろししょうが・酒と一緒に入れてよく揉み込む
- 4、鍋に油を熱し、水気をしっかりとったなすを素揚げにする
- 5、3に片栗粉をまぶし、4の油で揚げる
- 6、ドレッシングの調味料をあわせておく
- 7、水気を絞ったレタス・きゅうりとトマトを器に盛り付け、なす・豚肉をのせる。大根おろしとしそを飾ったら6をかけて完成