

## ● 豚肉と野菜のかき揚げ



エネルギー
387kcal
たんぱく質
17.3g
カリウム
401mg
リン
181mg
食塩相当量
0.8g

- カラッと揚げるために水さらし、茹でこぼし後はしっかり水気をとりましょう
- タレ・醤油を使用せず、カレー塩で頂くことで塩分を抑えることができます

### <材料> (一人分)

ぶた肩ロース	80g
たまねぎ	30g
えだまめ(冷凍)	10g
にんじん	5g
小麦粉	3g(小1)
〔てんぷら粉	20g
水	30g(大2)
揚げ油	適量
〔塩	0.5g(ミニ1/2)
カレー粉	0.2g

1. たまねぎを幅5mm程の細切りにし、水にさらす。にんじんは長さ5cm程の細切りにし、茹でこぼす。えだまめ(冷凍)は重量をはかり、水にさらす。
2. 1をそれぞれ水気を切り、1口大に切った豚肉と合わせる。
3. 2を1人3個ずつになるように分け、小麦粉をまぶす。
4. てんぷら粉と水を混ぜ、3を入れる。
5. 4を形を整えながら油で揚げる
6. カレー粉と塩を合わせる