



揚げずに簡単! 甘酢で暑い夏でもさっぱり食べられる

豚肉南蛮漬け

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■ 材料〈4人分〉

豚肉しょうが焼き用(ロース) …320g
 塩・こしょう ……少々
 片栗粉 ……大さじ2
 たまねぎ ……大1/2個(約180g)
 にんじん ……30g
 しょうゆ ……大さじ3
 砂糖 ……大さじ3
 酢 ……大さじ3
 赤唐がらし(輪切り) ……適量
 白ごま ……大さじ1/2
 ごま油 ……小さじ2
 青ねぎ ……適量

■ 作り方…調理時間約25分

- ①豚肉は半分程度に切り、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶしておく。
- ②たまねぎはうすくスライスして水にさらし、水気を絞っておく。
にんじんは細い千切りにする。
- ③ボウルにしょうゆ・砂糖・酢・赤唐がらし・白ごまをよく混ぜ合わせ、②を加える。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、①を両面こんがり焼き、③に加え漬け込む。
- ⑤皿に④を盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らす。

1人あたり:255kcal



・甘さを抑えたい場合は、砂糖の量をお好みで減らしてください。辛い場合は赤唐がらしの量を調整してください。
 ・漬け込みたれを加熱してつくる場合は、たまねぎを水にさらす必要はありません。

この街に、あってよかった。

