

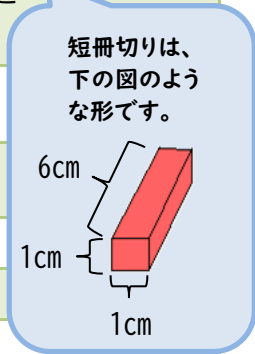
主菜 豚肉のかりん揚げ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：175kcal
- ・たんぱく質：7.2g
- ・カルシウム：9mg
- ・鉄：0.3mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
		[皮などを除いた重さ]	
豚肩ロース肉	160g		短冊切り (1cm×1cm×6cm) ※豚小間肉をクシャッと丸めてもOK
肉下味用	しょうが	3.2g	チューブなら4cm
	しょうゆ	5g	小さじ1弱
衣	片栗粉	36g	大さじ4
	サラダ油	適量	揚げ油
タレ	きびざとう	10g	大さじ1弱
	しょうゆ	10.8g	小さじ2弱
	水	15g	大さじ1
	白いりごま	1.2g	小さじ1/2弱
			から炒り



短冊切りは、下の図のような形です。

から炒りをするとうま味がたまり、香ばしくなります。時間が無い場合はから炒りせずに、揚げあがった肉と和えて構いません。

- ① 豚肉に下味調味料を揉みこみ、20分以上置く。
- ② 片栗粉をまぶし、余分な粉を落としてから揚げる (180℃、4分)。

◎前日から用意しておいてもOK。

ビニール袋のススメ

手を汚さずにすみ、ボウル等を洗う手間も省け、一石二鳥！ また、衛生的に調理ができて◎

- ①袋に調味料と豚肉を入れ、袋の上から揉み込む。
- ②揚げる直前に①の袋に片栗粉を加え、振りながら肉全体にまぶす。

- ③ 揚げあがったら、ザル等に取り出して、豚肉の油を切っておく。
- ④ 【タレ作り】小鍋にきびざとう・しょうゆ・水を入れ、弱火で加熱する。煮立ってきたら火を止める。
- ⑤ ④に③ (豚肉) を絡め、ごまをふり入れて和えたら完成！



子供達から大人気のメニューの一つです。甘辛い味付けで、ごはんが進みます。ごまアレルギーを有する児童生徒でも食べられるように、ごまを抜いた「豚肉の甘辛揚げ」を給食で提供することもあります。

「かりん揚げ」の名前の由来は、“揚げた時の見た目が『かりん』という果物の色に似ているから”という説と“お菓子の『かりんとう』に似ているから”という説の2つあります。味のつけ方や切り方によって、果物のかりんの色に見えたり、お菓子のかりんとうに見えたりするかもしれませんね。

豚肩ロース肉の代わりに、豚小間肉でも作ることができますので、ぜひ作ってみてください。

