

# 豚肉



ビタミンB1が豊富で、アミノ酸のバランスが良く、タンパク質も含まれています。火の通りがよく、さまざまな料理に大活躍の食材です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 変わり衣のポークナゲット風

調理時間  
25分

# 変わり衣のポークナゲット風

調理時間  
25分

## 【材料/4人前】

豚ヒレ肉……………450g  
塩・こしょう……………少々

### ① (黒ごま衣)

〔日清 コツのいらない天ぷら粉  
揚げ上手……………1/2カップ(60g)  
水……………1/2カップ(100cc)  
黒ごま……………大さじ1〕

### ② (青のり衣)

〔日清 コツのいらない天ぷら粉  
揚げ上手……………1/2カップ(60g)  
水……………1/2カップ(100cc)  
青のり……………大さじ1〕

### ③ (カレー粉衣)

〔日清 コツのいらない天ぷら粉  
揚げ上手……………1/2カップ(60g)  
水……………1/2カップ(100cc)  
カレー粉……………大さじ1〕

サラダ油……………適宜

## 【作り方】

①豚肉を7mmの厚さに切り、1枚ずつ軽くたたいて薄く伸ばして塩・こしょうをする。

②①～③をそれぞれ混ぜ合わせ、衣を3種類作る。

③①を②にくぐらせて、170℃に熱したサラダ油で2分程度揚げる。