

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。

② ①～③をそれぞれ混ぜ合わせ、衣を3種類作る。

③ ①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。