

たけのこと豚小間肉で作る

ボリュームサラダ

【材料 4人分】

ゆでたけのこと …… 300g

豚小間肉 …… 300g

万能ねぎ …… 1/2把

レモン …… 1/2個

小麦粉 …… 適宜

揚げ油 …… 適宜

《合わせ調味料》

ポン酢 …… 大さじ2

砂糖 …… 小さじ1/2

1人分
栄養量

・エネルギー
・たんぱく質

244kcal
18.6g

・脂 質 14.2g
・塩 分 0.6g

★ここがポイント
豚肉を①で広げておき、そのまま揚げることでカラッと揚がります。

油の温度を160℃に下げ、①の豚肉をカラッとさせるまでゆっくり揚げます。



たけのこはさつと洗って7ミリ幅のくし形に切り、水気をふき取っておきます。豚肉は1枚ずつ広げ、小麦粉を薄くまぶしておきます。



ボールにポン酢と砂糖をよく混ぜておき、その中に④を加えて和えます。



万能ねぎは2センチの長さに切り、レモンは5ミリ幅のいちよう切りにします。



⑤のボウルに②を入れてざっくり混ぜたら、器に盛り付けます。



★ここがポイント
油が汚れるので、先にたけのこを揚げます。

揚げ油を180℃に熱し③のたけのこをカラッとさせるまで揚げます。

