

疲労回復スタミナ料理！



豚肉には他の肉より
ビタミンB1が多く含
まれ、疲労回復効果
があります！

豚肉と大豆の揚げ煮

【材料（約4人分）】

- ・豚肉（角切り）…………… 200g
- A {
 - ・しょうが（すりおろし）ひとかけ
 - ・にんにく（すりおろし）ひとかけ
 - ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・米粉…………… 大さじ1
- ・片栗粉…………… 大さじ1
- ・じゃがいも（一口大）…………… 180g
- ・揚げ油…………… 適量
- ・ゆで大豆…………… 60g
- ・こんにゃく（角切り）…………… 60g
- ・にんじん（角切り）…………… 1/4本
- ・さやいんげん（2cmに切る） 3~4本
- ・砂糖…………… 大さじ1
- ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・酒…………… 少々
- ・カレー粉…………… 少々
- ・水…………… 80cc

【作り方】

- ① 豚肉はAで下味をつけておく。
- ② じゃがいもは素揚げにする。
- ③ 米粉と片栗粉を合わせ①の豚肉にまぶし、油で揚げる。
- ④ 鍋ににんじん、こんにゃく、水を入れて煮る。
- ⑤ ④にゆで大豆、いんげんを入れ、酒、砂糖、しょうゆ、カレー粉の順に調味料を入れ、味をととのえる。
- ⑥ ⑤に②、③のじゃがいもと豚肉を混ぜ合わせてできあがり。



ご家庭では、分量を加減しながら作ってください☆