



豚肉の竜田揚げ
(南瓜ソテー添え)

栄養量	
エネルギー(kcal)	122 [69+53]
たんぱく質(g)	7.3 [6.7+0.6]
脂質(g)	22.0 [3.1+18.9]
炭水化物(g)	8.9 [2.7+6.2]
食塩相当量(g)	0.3 [0.2+0.1]

※[]: 豚肉の竜田揚げ+南瓜ソテー

※吸油量(豚肉が吸収した揚げ油の量)を
2g として栄養量を計算

【材料(1人分)】

	豚ひれ肉	30g
A	おろし生姜	0.5g
	しょうゆ	1g
	酒	1g
	片栗粉	3g
	揚げ油	適量
付け合わせ	南瓜	30g
	サラダ油	2g
	バター	1g
	塩	0.1g

【作り方】

- ① A を混ぜ、豚肉を 30 分程度漬け込む。
- ② 南瓜は種とワタを取り、皮の硬い部分をむき、厚さ 5 mm 程度の食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を敷いて熱し、②をのせて南瓜が軟らかくなるまで焼き、最後にバターと塩を絡める。
- ④ 揚げ油を 170℃ 程度に熱する。

170℃の目安

片栗粉(材料外)を熱した油に散らし、片栗粉が一瞬沈んでから浮き上がる。

- ⑤ ①の豚肉の汁気を拭き取って片栗粉をまぶし、肉の中心に火が通るまで揚げる。
- ⑥ 皿に③・⑤を盛り付ける。

★おすすめポイント★

・揚げ物は、油の風味や香ばしさを活かせるため、薄味でも美味しく食べることができます！