

おいしい減塩レシピ

1人あたり
約0.7g
減塩で健康

豚肉の竜田揚げ

塩分は控えめ、生姜の香りを利かせた、あっさりした味わいの豚肉竜田揚げです。

減塩のポイント

塩分を減らした分、浸ける時間を少し長めの30分位にすると味がしみ込んでおいしくいただけます。

材料 (2人分)

259578 産直 コープ豚うす切 (モモ) 160g
大根 (おろす) 80g
しし唐 (または青唐辛子) 4本
片栗粉 大さじ2
塩 少々
サラダ油 適量

A 醤油 小さじ1
酒 大さじ1
生姜汁 小さじ1

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って食品用ポリ袋に入れ、Aを加えてよくもみ込み、30分ほど置いておく。しし唐はそれぞれ包丁で1本切り込みを入れておく。
- 2 ①の豚肉の浸け汁をふき取り、片栗粉をまぶして170°Cの油でカラリと揚げる。しし唐は180°Cの油で揚げ、塩を少々ふる。
- 3 器に②を盛り、軽く水気をきった大根おろしを添える。



産直

259578 冷蔵 次回5月4日

三重県・シガフードプロダクツ

コープ豚うす切(モモ)

300g

産直コープ豚の赤身の多いモモ肉をスライスしました。
消費期限:お届け日を含め5日

100gあたり
本体 170円

本体 508円
(税込 549円)