

豚肉とたけのこの竜田揚げ

揚げたてはたけのこがほくほくです。



材料(4人分)

| | | |
|------------|----|------|
| 豚の薄切り肉 | …… | 300g |
| ゆでたけのこ | …… | 200g |
| みりん | …… | 大さじ2 |
| しょうゆ | …… | 大さじ2 |
| しょうがのすりおろし | …… | 小さじ1 |
| 片栗粉 | …… | 適量 |
| なたね油 | …… | 大さじ3 |

作り方

- 1 豚肉は3-4cm幅のものを20枚くらい用意する。
- 2 たけのこは1cm角で豚肉の幅と同じくらいの長さに20本切る。みりん、しょうゆ、しょうがのすりおろしに20分くらいつけて下味をつける。
- 3 2のたけのこを豚肉で巻く。巻き終わったら、全体に片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンになたね油を熱し、3をはしでころがしながら、色よく炒め揚げする。