

## 豚の竜田揚げ<主菜>



エネルギー 254 Kcal

塩分 0.9 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

### おすすめポイント

豚ロースにはビタミンB1が豊富に含まれています。  
ビタミンB1は疲労や倦怠感を予防する効果が期待できます。



阿知須共立病院 栄養科

## 豚の竜田揚げの作り方

### 材料（2人分）

豚ロース	70g×2枚
しょうゆ	小さじ2
A 酒	小さじ1/3
	みりん 小さじ1/3
片栗粉	適量
サラダ油	適量

### ○付け合わせ

レタス（千切り）	60g
トマト（くし形）	40g
パセリ	少々
レモン	1切れ



- ① Aを混ぜ合わせ豚肉を15分程度漬ける。
- ② 味が染みたら汁気をきって片栗粉をまぶす。
- ③ 170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ ③の豚肉を食べやすい大きさに切って皿に盛りつける。
- ⑤ 付け合わせの野菜を添える。
- ⑥ 野菜にお好みのドレッシングをかけて完成。

