

豚肉のハニービネガーソース

【材 料】：4人分

・豚ロース薄切り肉	4枚	～たれ調味料～	
・塩	適量	・はちみつ	12g (小さじ2)
・こしょう	適量	・食酢	14g (大さじ1)
・小麦粉	10g (大さじ1)	・料理酒	14g (大さじ1)
・かたくり粉	10g (大さじ1)	・しょうゆ	6g (小さじ1)
・サラダ油	適量	・有塩バター	6g

《下ごしらえ》

- ① 豚ロースに塩とこしょうを振りかけておく。
- ② 小麦粉とかたくり粉はビニール袋に入れて振り混ぜておく。
- ③ たれのバターは耐熱容器に入れ、600wの30秒程度で溶かしておく。



《作り方》

- ① フライパンに1cm程度の油を入れて加熱し、豚肉に粉をつけて揚げ焼きする。
- ② 豚肉の油を切っている間に、溶かしバターの入った耐熱容器にその他の調味料を入れ、ふたを斜めにかぶせて再度600wの1分程度で加熱する。
- ③ たれの調味料がよく混ざったら、豚肉に絡めて出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
161	8.7	10	0.2

※1人当たり

調理のポイント

- ★豚ロース肉の厚切りを使う場合は、粉を倍量にする。
- ★小麦粉とかたくり粉を合わせることで、肉からはがれにくく、たれがしみこみやすい仕上がりになります。
- ★豚ロースの薄切りで作る場合、アスパラやインゲン、舞茸などを巻いて粉をつけて揚げると、お弁当のおかずにもちょうどよいです。
- ★たれをボウルで作る場合、ふわっとラップをかけて加熱しましょう。

