

子育てレシピ 令和8年8月

豚肉のかわり揚げ



材 料

(大人2人分)



作り方

- A {
- 豚肉 100g
 - 青じそ 5枚
 - 生姜 5g
 - すり黒ごま 大さじ 1/2
 - しょうゆ . . 大さじ 1
 - みりん . . 大さじ 1/2
 - 卵 1/2 個
 - 小麦粉 大さじ 4
 - 片栗粉 大さじ 1
 - 揚げ油 適量

- ①青じそ、生姜はせん切りにする。
- ②ナイロン袋に A を入れて混ぜ合わせる。
- ③②に卵、小麦粉、片栗粉を加えて、混ぜる。一口大にまとめて 170℃の油で揚げる。



ひとくちメモ



- ♡豚肉には、疲労を回復する効果があります。
- ♡揚げやすいので、火加減に気をつけてください。

子育てレシピ

検索



問い合わせ先：府中市子育て応援課