

食材2つだけ!

豚こま肉

×

れんこん



調理時間

15分

青のりの香ばしい風味がクセになる

豚とたたきれんこんの磯辺揚げ

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g

れんこん…………… 1節(150g)

○しょうゆ……………大さじ1

○酒……………小さじ2

○しょうがチューブ…………… 1cm

○片栗粉……………大さじ2

○青のり……………小さじ1

サラダ油…………… 適量

1 材料を準備する

ポリ袋にれんこんを入れ、麺棒などでたたく(大きさは不揃いでOK)。豚肉と○を加え、袋の上から手でもんで混ぜ合わせる。

2 揚げ焼きにする

8等分して手で丸く形を整える。多めのサラダ油を引いたフライパンを中火で熱し、両面しっかり焼き色がつくまで焼く。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索