



カリカリ豚のねぎ焼き

503kcal／調理時間20分

[材料 4人分]

豚バラ薄切り肉	200g
青ねぎ	1束
卵	4個
紅しょうが(みじん切り)	小さじ2
天かす	1カップ

A	
薄力粉	1カップ
だし汁	1/2カップ
山いも(すりおろし)	1/2カップ

サラダ油	適量
ポン酢しょうゆ	適量

[作り方]

1. 豚肉を半分の長さに2等分する。
2. 青ねぎを小口切りにする。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、青ねぎ、卵、紅しょうが、半分の量の天かすを加えて混ぜる。
4. 中火のフライパンにサラダ油を熱し、3の生地を1/4の量を広げ、その上に、残りの天かすをふって豚肉を並べる。
5. 片面が焼けたら裏返し、弱火にして豚肉がカリカリになるまでじっくりと焼く。
6. 両面が焼けたら器に盛り付け、ポン酢しょうゆを添える。

[ポイント]

3. すりおろした山いもを加えることで、生地がふっくらとした仕上がりになる。
4. 天かすを上からふることで、表面がカリッと香ばしい仕上がりになる。