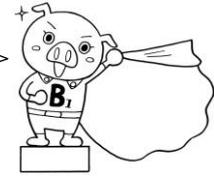


9月レシピ紹介

豚肉とコーンの揚げ煮

<材料>		4人分
豚もも角切り		140g
おろししょうが	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
片栗粉		適量
揚げ油		適量
コーン缶詰		50g
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
水	大さじ2	

鶏肉や魚でも
おいしくできます！



<作り方>

- ①豚肉はしょうがと酒で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③コーンは温まる程度にサッと茹でて、水気を切る。
- ④フライパンに砂糖としょうゆを入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④に揚げた豚肉とコーンをいれて、からめたらできあがり。

※調味料はお好みで加減してください。