

豚肉のケチャップがらめ



材料(4人分)

豚もも肉(角切り)	240g
土しょうが	4g
酒	4g (小さじ4/5)
濃口しょうゆ	12g (小さじ2)
でんぷん	48g
なたね油	適量
ケチャップ	20g (大さじ1 1/3)
ウスターソース	12g (小さじ2)
さとう	8g (小さじ2 2/3)

豚肉に下味をつけ、ケチャップ味のタレをからめたものです。

お弁当のおかずにもぴったりです。豚肉だけではなく、鶏肉や角切りの魚でもおいしくできます。

作り方

1. 豚肉にすりおろしたしょうが・酒・濃口しょうゆで作ったタレに漬け込む。
2. ケチャップ・ウスターソース・さとうを煮立て、ソースを作る。
3. 豚肉の水気をきり、でんぷんを付け、170~180℃位の油で揚げ、2のソースをからませる。

*調理のポイント

☆豚肉の水分をしっかりとり、油に入れたときに油がはねない。

☆ケチャップ・ウスターソース・さとうを煮立てると、さとうが溶けケチャップ・ソースが混ざりやすいです。