

豚肉のケチャップがらめ



材料(4人分)

豚もも肉（角切り）	240 g
土しょうが	4 g
酒	4 g (小さじ 4/5)
濃口しょうゆ	12 g (小さじ 2)
でんぶん	48 g
なたね油	適量
ケチャップ	20 g (大さじ 1 1/3)
ウスターーソース	12 g (小さじ 2)
さとう	8 g (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、でんぶんを付け、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ると、油に入れたときに油がはねない。

☆ケチャップ・ウスターーソース・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。