

串揚げ

おすすめの味わい: 辛口 中口 甘口



急なお客様や家族のパーティに! 子供たちの好きなさつまいもも添えて。
お酒とおろし玉ねぎで、高級ケチャップに大変身! いろんなタイプのお酒で楽しめる、串揚げ。

調理時間: 20分

カロリー: 439Kcal (1人分)

塩分: 1.5g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(2人分)

さつまいも(1本)、豚薄切り肉(150g)、

ピーマン(3個)、海老(8尾)

小麦粉、溶き卵、パン粉揚げ油

▲ 醤油・酒・生姜汁(各小さじ1)

【タレ】トマトケチャップ(大さじ3)、

おろし玉ねぎ(小さじ1) 煮切り酒(大さじ1)、

レモン汁、ウスターソース(各小さじ1)

作り方

- 1 サツマイモは1.5cm幅の輪切りにし、サッと茹で、串にさす。
- 2 ▲の下味をつけた豚肉に、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、くると巻き、ピーマンといっしょに串にさす。
- 3 海老は殻と背ワタを取り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、串にさす。
- 4 ①、②、③を180度の油で揚げる。
- 5 タレをつけ食べる。