



437Kcal,塩分 2.9g(1人分)、調理時間 20分

<材料>4人分

<作り方>

豚ステーキ用肉	3枚
大根	4cm
なま麩(菜の花)	1/4本
たけのこ	70g
A 酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
醤油	小さじ1
かたくり粉	
揚げ用油	
B 酒、水	各大さじ2
醤油、酢、砂糖	各大さじ3
片栗粉	大さじ1
にんにくみじん切り	1片分
長ネギ(白髪ねぎ)	1/2本、赤黄パプリカ少々

1. 豚ステーキ肉、大根、筍は1.5cm角に切る。
2. 1.にAで下味をつけ片栗粉をまぶす。
3. 170度の油で揚げる。
4. Bをフライパンに入れとろみをつけ、にんにくのみじん切りを加える。
5. 4.に3.と1cm角に切ったなま麩を入れ絡める。
6. 器に盛り、白髪ねぎと赤黄パプリカを天盛りする。