

☆そら豆と豚肉のかき揚げ～カレー塩添え～

【減塩レシピ】

カレー粉には約 20~30 種類の香辛料やハーブが入っており、辛味や香りの効果によりアクセントが効くので、少ない塩分量でも薄味をカバーすることが出来ます。

<主な材料・3人分>

豚カタロース肉 100g  
そら豆（さやつき） 5本（正味 50g）  
新玉ねぎ 1/4 個  
人参 10g  
小麦粉 90g+まぶす用  
片栗粉 10g  
冷水 100cc  
卵 1/2 個  
揚げ油 適量



A

〔 カレー粉 小さじ 1/4  
塩 小さじ 1/2

<作り方>

- ① そら豆はさやから出し、黒い部分に縦に浅い切り目を入れる。熱湯に塩（分量外）を加えて2分茹で、ざるにあげて水気をきっておく。粗熱が取れたら皮をむく。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、豚肉はこま切れにする。
- ③ ボウルに卵を溶き入れ、冷水を加えて混ぜる。小麦粉 90g と片栗粉をふるい入れ、箸で粉っぽさが残る程度にさっくりと混ぜる。
- ④ 別のボウルに①と②を入れ、小麦粉を薄くまぶす。③を加え、全体にからめながらさっと混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を 170~180℃に熱し、④の 1/6 量分ずつ油にそっと落とし入れて揚げる。約2分揚げ、余分な油をきっておく。
- ⑥ 敷紙をしいた皿に盛って、合わせておいた A をつけて頂く。

エネルギー 262kcal 蛋白質 11.7g 塩分 1.0g