

# 豚肉と伊予柑のかき揚げ

1人分 389Kcal



## 【材料（4人分）】

豚もも肉（薄切り）…………… 400 g  
ニンニク…………… 4片  
伊予柑（皮）…………… 1コ

①  
小麦粉…………… 60g  
水…………… 100cc  
塩…………… 小 1/2  
酢…………… 小 2

②伊予柑だれ  
桜えび…………… 8g  
ごま油…………… 12cc  
伊予柑（絞り汁）…………… 150cc  
酢…………… 15cc  
砂糖…………… 28g  
しょうゆ…………… 30cc  
赤唐辛子…………… 少々

揚げ油…………… 適量  
ブロッコリー…………… 適量

※当レシピの写真、創作的な文章は「著作権」で保護されています。許可なく二次使用、配布する事を禁じます。

## 【作り方】

- ①豚薄切り肉は5cmの長さに切る。ニンニクは薄くスライスする。伊予柑はよく洗い、リンゴのように皮をむき（内側の白い部分はそぎ取る）斜め切りにする。これらを一つのボウルに入れる。
- ②①の中に①の小麦粉、水、塩、酢を入れ全体を混ぜ、3cm位の団子型に整え油で揚げる。
- ③伊予柑だれの材料を合わせてタレを作る。
- ④皿に②とブロッコリーの塩ゆでを盛り、伊予柑だれをつけていただく。

- ※ みかんの皮には、さまざまな健康効果をもたらす成分が含まれていますので多めに利用下さい。
- ※ 伊予柑使用（旬は1月～3月）