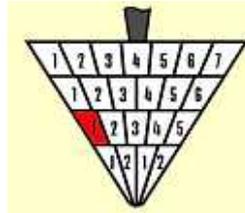


# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 158

## 1人分の栄養価

### 食事バランスガイド



主菜1つ

エネルギー	238 kcal
タンパク質	13.8 g
脂質	10.2 g
塩分	0.5 g

栄養価は(社)青森県栄養士会



## 豚肉とにんにくの落とし揚げ

(調理時間 約10分)

県南地方が生産地のにんにくですが、津軽では、ときわにんにくも生産量が多く、初夏から出回ります。油との相性もよく、揚げることで臭いも気にならなくなります。枝豆が豊富に出回るときに作ってみてください。

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



## 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

豚肉(ヒレ肉)...	80g
枝豆むき身...	30g
にんにく...	50g
パセリ...	1/3束
小麦粉...	大さじ4
水...	大さじ2
塩...	小さじ1/5
揚げ油...	適宜



(社)青森県栄養士会から...

## ワンポイントアドバイス

- ・材料は枝豆の大きさに合わせて切りますが、豚肉は小さめ、にんにくはやや大きめです。
- ・肉にはしっかり火を通したいので、油に入れるときはせんべい状に薄くなるように入れます。
- ・にんにくが焦げやすいので、160~170の低めの温度で揚げましょう。
- ・枝豆は、冷凍のものでもOKです。(さやつきでは倍の分量になります。)また、水煮の大豆缶詰を利用してもいいです。
- ・パセリは無いときは省いても大丈夫。



## 作り方

- 豚肉は1cmの角切りにする。
- にんにくは肉よりやや大きめに切る。
- パセリは葉をちぎる。
- ボールに水と小麦粉と塩を混ぜ、これに豚肉とにんにく、枝豆、パセリを混ぜる。
- フライパンに油を2cm程入れて温め、の種を木ベラに1/4を載せて入れる。
- 低めの温度で、ゆっくりと両面から火が通るようにして揚げる。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。