

ひとロカツ ゆかりおろし添え

消化を助ける大根おろし。
アレルギー症状の緩和に役立つといわれるローズマリン酸を含むしその葉。
日々の食卓にとり入れましょう。



材 料 2人分

ヒレ肉 …………… 4枚（1枚30g）
塩こしょう …………… 少々
小麦粉 …………… 適量
衣液）
小麦粉 …………… 大さじ1と1/2
水 …………… 大さじ1
卵 …………… 1/2個
パン粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量

【ゆかりおろしたれ】

大根 …………… 150g
ゆかりポン酢）
ゆかり（赤しそふりかけ） …… 小さじ1/2
追いがつおつゆ（めんつゆ） …… 大さじ2
ポン酢 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ1
青じそ …………… 2枚

作り方

- ① 豚ヒレ肉は、1.5cmの厚さに切り、軽くたたき、塩こしょうする。
- ② 小麦粉をまぶし、衣液にくぐらせ、パン粉をつける。
- ③ 揚げ鍋に油を温め180度で3～5分揚げる。
- ④ 大根はおろしてゆかりポン酢をつくる。
- ⑤ お皿に盛り付け、青じそ、④を添えていただく。