

主菜 - 揚げ物 k-30

# 豚肉のケチャップソース



MEMO



材 料	分量 (g)
豚もも肉	60.00
酒	1.00
しょうが	1.00
しょうゆ (淡口)	0.50
薄力粉	3.00
でん粉	8.00
白絞油	4.00
トマトケチャップ	9.00
ウスターソース	1.00
三温 (花見糖)	0.30

エネルギー (kcal)	198
たんぱく質 (g)	12.8
脂質 (g)	10.2
カルシウム (mg)	7
鉄 (mg)	0.5
VA (μg)	12
VB (mg)	0.55
VB2 (mg)	0.25
塩分 (g)	0.6
食物繊維 (g)	0.3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 作り方

- しょうがはすりおろす。
- 豚肉に下味をつける。
- でん粉・小麦粉をつけ、180 の油で揚げる。
- 調味料を沸かし、豚肉にからめる。

