



# 揚げ豚のキャロットソース

## 材料(4人分)

・ 豚肩ロース切り身	4枚	
A		
┌	・ 酒	大さじ 1/2 (8g)
	・ しょうゆ	大さじ 2 (36g)
	・ 砂糖	大さじ 1 (9g)
	・ にんにく (すりおろす)	小さじ 1 (5g)
	・ しょうが (おろし汁)	小さじ 1 (5g)
・ 片栗粉	適量	
・ サラダ油	適量	
B		
┌	・ 玉ねぎ (みじん切り)	1/2 個 (100g)
	・ にんじん (みじん切り)	1/4 個 (40g)
	・ レモン汁	大さじ 1 (16g)
	・ しょうゆ	大さじ 1/2 (9g)
・ 炒め油	適量	

## 手順

- ①豚ロース切り身に A の調味料で下味をつける。
- ②B の玉ねぎとにんじんをよく炒めて、レモン汁としょうゆで味付けし、ソースを作る。
- ③①の豚ロース肉に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに少し多めの油を入れ、豚肉を揚げ焼きにする。
- ⑤④の豚肉に②ソースをかける。

にんじんは、代表的な緑黄色野菜です。

皮膚や粘膜を強くする働きがあるので、現代人の疲れた眼やドライアイにも効果があります。