

# スタミナ揚げ

## (材料 4人分)

- ・ 豚もも肉 300g
- ・ おろししょうが 大さじ1
- ・ おろしにんにく 小さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 七味唐辛子 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 カップ1/3
- ・ 揚げ油 適量



## (作り方)

- ① 豚もも肉は一口程度の大きさに切る。
- ② おろししょうが、おろしにんにくとしょうゆを合わせ、①の豚肉に下味をつける。
- ③ 片栗粉と七味唐辛子を合わせ、下味をつけた豚肉にまぶす。
- ④ 180℃に熱した油で揚げる。

疲労回復に効果があるアリシンを含んだにんにくと、体を温め、元気にしてくれる効果があるしょうが、七味唐辛子を使った、スタミナがつく料理です。七味唐辛子の量はお好みに合わせて調節してください。

下味や粉を付ける際、材料をビニール袋に入れて行くと手も汚れず、簡単に調理できますよ♪

