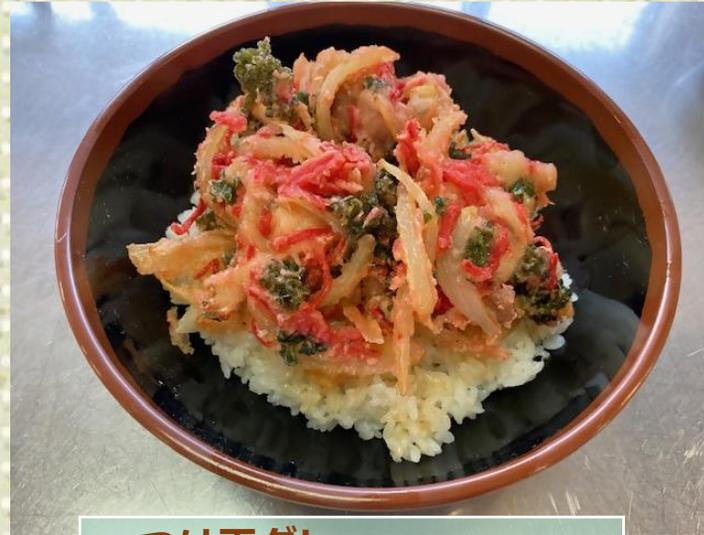


# かき揚げ丼

## 材 料 (4人分)



◆ごはん	4人分
◆豚ロース肉	4枚
◆A) 卵白	1/2個
◆A) 片栗粉	大さじ1
◆玉ねぎ	1個
◆紅生姜	200g
◆パセリ	好みの量
◆小麦粉 (打ち粉用)	1カップ

### ～つけ天ダレ～

◆だし汁 (粉末可)	350ml
◆みりん	100ml
◆濃口醤油	100ml
◆砂糖	大さじ4

### ～揚げ衣～

◆B)小麦粉	大さじ6
◆B)水	150ml

- ① とんかつ用のロース肉を、1.5cm角に切る。
- ② ボウルに①とAの材料を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎは縦半分にしたものを、さらに0.5cm幅で切る。
- ④ パセリの葉を、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ②に③と④、紅生姜を合わせ、打ち粉をまぶす。
- ⑥ 別のボウルにBの材料を合わせて揚げ衣を作り、⑤をつけて、170～180度の油でカリカリになるまで揚げ、かき揚げを作る。
- ⑦ つけ天ダレの材料を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ どんぶりにごはんをよそい、⑦にくぐらせたかき揚げをのせたら完成。