

つくってみよう!
今日のおべんとう

産直

258946 冷蔵 毎週 企画 国産・
 シガフードプロダクツ

さんげんこめ
平田牧場三元米うまみ豚切落し 170g

平田牧場三元豚のウデ・モモ部位等の切落し。
 (真空パック) 消費期限:お届け日を含め5日

本体 **398**円
 (税込 430円)

産直

258571 毎週 企画 高知県 四万十川
 源流水を守る会

四万十川の土しょうが

80g前後+40g

漂白剤不使用 香りづけや薬味に

コブ
安心
 野菜

増量 **+40g**

本体 **120**円
 (税込 130円)



100gあたり
 税込 **253**円

豚肉ボールの揚げもの



丸めて簡単、冷めてもジューシー。
 お弁当にもぴったり!

One Point!

こま切れや切り落とし肉を丸めて使用すると、柔らかくジューシーに仕上がります。



材料 (2人分)

258946 産直 平田牧場三元米うまみ豚切落し …… 150g
 キャベツ(せん切) …… 80g

258512 産直 九州のミニトマト …… 4個
 小麦粉 …… 小さじ1強
 サラダ油 …… 適量

A 酒 …… 大さじ1/2
 醤油 …… 大さじ1/2

258571 産直 四万十川の土しょうが(おろし) …… 1片分

B 小麦粉 …… 大さじ3
 顆粒和風だしの素 …… 小さじ1/3
 卵 …… 1/3個
 水 …… 40ml

作り方

- 豚肉に **A** をもみ込み、30分以上おく。8等分にして丸め、小麦粉を薄くまぶす。
- B** で衣を作り、①をくぐらせて170°Cの油で揚げる。
- 器に②を盛り、キャベツとトマトを添える。