

# 食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

## 桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



お子さんの  
おやつや  
酒のおつまみにも

## 豚肉の黒ゴマせんべい



### 材 料 (2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用	150g
揚げ油	適量
【下味用A】	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ2
おろしにんにく(チューブ可)	小さじ1/2
【衣材料B】(混ぜ合わせておく)	
片栗粉	大さじ1
すりごま(黒)	大さじ2
いりごま(黒)	大さじ1

### 作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① ビニール袋に【A】と豚肉を入れ、15分ほど冷蔵庫で寝かせて下味をつける。
- ② 寝かせた後、ビニール袋から豚肉を取り出し、キッチンペーパーで水分を拭き取る。まな板やバットなど平らなところに1枚ずつ並べ、【B】を肉全体にまぶす。
- ③ 深めのフライパンに油を1cm程引き、②を1枚ずつ入れ中火で約2分、表面がカリッとなるまで揚げ焼きにする。
- ④ 盛り付けて完成。