

## 豚肉の塩からあげ



調理時間 20分  
カロリー 928kcal

材料 (2~4人分)

|               |        |
|---------------|--------|
| 豚肉（肩ロース・ブロック） | 300g   |
| (A)           |        |
| 塩             | 小さじ1/2 |
| 黒こしょう         | 少々     |
| 片栗粉           | 大さじ1   |
| (B)           |        |
| ミニトマト         | 6個     |
| バジル           | 1株     |
| にんにく          | 1/2片   |
| オリーブオイル       | 大さじ1   |
| 塩             | 少々     |

## 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさにカットする。(A)をふって軽くもみ、片栗粉をまぶす。ミニトマト、バジルはみじん切りにし、にんにくはすりおろしておく。
- 2 (1)をココットに1cmほど間隔をあけて並べる。ココットのふたをして「ココット・タイマー設定12分」にセットし、加熱する。
- 3 皿に盛り付け、(B)を混ぜてかけたらできあがり。

塩味のシンプルからあげ。旨みを閉じ込め、ふっくら柔らか。さめても美味しいのでお弁当や作り置きにも便利です。