

カテェネ 農食ツアーリズム

豚肉がたっぷり食べられるレシピ



スペアリブの 唐揚げベトナム風プレート

スペアリブをまるごとジューシーな唐揚げに。
大きな肉は冷たい油から加熱すると
カリッときつね色に揚げることができます。



● おいしく作るポイント ●



POINT 1
小麦粉は 2 回まぶすと、
よりカリッと仕上げることが
できます



POINT 2
油の量はお肉が半分つか
る程度が適量です



POINT 3
熱いうちに絡めることで
より味が染み込みます

〈材料 (4人分)〉

- スペアリブ 大 2本
- 塩こしょう 各少々
- 牛乳 大さじ3
- 小麦粉 大さじ3
- みつ葉 (またはパクチー) 5本
- 揚げ油、ごはん、ライム 各適量

タレ

- ニョクマム (またはナンプラー) 大さじ2
- スイートチリソース 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- ライム汁 大さじ1

サラダ

- キュウリ 1/2本
- ミョウガ 2本
- すし酢 大さじ1

〈作り方〉

- ① スペアリブは塩こしょう、牛乳をもみこんで10分置く
- ② ①の水気を切って小麦粉大さじ1を全体にまぶし、さらに小麦粉大さじ2をつけて余分な粉をはたき、フライパンに入れる (Point1)
- ③ ②に油を1カップほど注ぎ入れ、中火にかける (Point2)
- ④ 揚げている間にタレの材料を混ぜておき、③がカリッときつね色になるまで揚げたら熱いうちにタレと絡める (Point3)
- ⑤ サラダのキュウリとミョウガは千切りにして、すし酢と和える
- ⑥ お皿にごはんを盛りつけ、④のスペアリブをのせ、好んでタレをかける。⑤のサラダを添えたら、切ったライムとみつ葉 (またはパクチー) を添える