

つるむらさきの肉巻きフライ～梅肉風味

〈材料〉(2人分)

つるむらさき	100g
豚ロース肉 薄切り	100g
塩、こしょう	少々
梅肉 (チューブ)	小さじ1
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	1/2カップ
揚げ油	適量

〈作り方〉

1. つるむらさきを茹で、冷水にとる。
2. 豚ロース肉を並べ、塩、こしょうをふって梅肉を塗る。
3. 茹でたつるむらさきの水気を切って8cm長さに切り、2で巻く。
4. 3に小麦粉、卵、パン粉を順につけ、180°Cの油で表面がこんがりし、肉に火が通るまで揚げる。
5. 斜め半分に切る。

1人分 170kcal