

あいちゃんセット

3

回目

A
コース

11/8 水

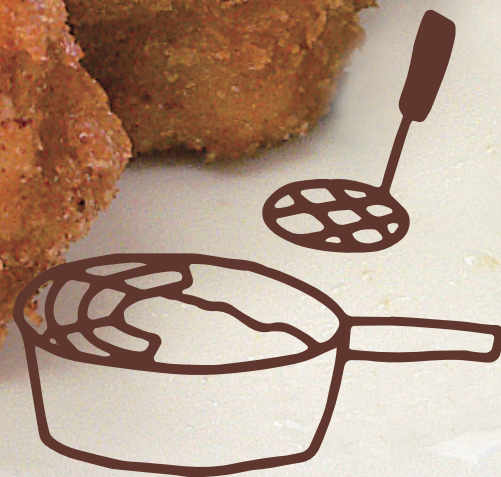


B
コース


11/9 木



豚肉の 一口ねぎカツ



材料〈2人分〉

-  麓山高原豚ももスライス … 150g
- 長ねぎ … 1/2本
- 小麦粉 … 適量
- 溶き卵 … 1個分
- パン粉 … 適量
- 塩、こしょう … 各少々
- 揚げ油 … 適量

- ① 豚肉は半分に切り、塩、こしょうする。長ねぎは2~3cm長さに切る。
- ② 豚肉に長ねぎをのせてクルクルと巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 油を中温(170℃~180℃)に熱し、②を揚げる。

約402kcal 1人分