

あいちゃんセット

3

回目

A
コース

5/12 月

B
コース

5/13 火



アスパラの豚肉巻きフライ

材料〈2人分〉

麓山高原豚

ローススライス … 150g

アスパラガス ……………… 6本

塩、こしょう ……………… 各少々

小麦粉 ……………… 適量

卵 ……………… 1/2個

パン粉 ……………… 適量

キャベツ ……………… 2枚

ミニトマト ……………… 4個

レモン ……………… 1/4個

揚げ油 ……………… 適量

A [ケチャップ ……………… 大さじ2

中濃ソース ……………… 大さじ2

① アスパラガスは根元の固い部分を切って、下4cm位をピーラーで皮をむく。

② ①に豚肉をらせん状に巻きつけ、塩、こしょうを振る。

③ ②を小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温に熱した揚げ油でカラリとキツネ色に揚げる。

④ ③をお好みの大きさに切って皿に盛り、千切りキャベツ、ミニトマト、くし形に切ったレモン、合わせたAを添える。

約 394 kcal 1人分