

# 芽キャベツ 肉巻きフライ

甘みの中にほのかな苦さ～芽キャベツレシピ②

## 芽キャベツ肉巻きフライ

### 材 料 (2~3人分)

- 芽キャベツ ..... 8個  
豚ロース肉薄切り ..... 200g  
卵 ..... 1個  
小麦粉・パン粉 ..... 適量  
サラダ油 ..... 適量  
塩こしょう ..... 少々  
だしパック(中身) ... 小さじ1/4

※本格・万能だしパック使用

- 1 芽キャベツの根元に十字の切り込みを入れる。耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ600W・2分加熱して粗熱を取る。
- 2 豚ロース肉に塩こしょうとだしパックをふりかけて、芽キャベツに巻きつけて形を整える。
- 3 小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を入れてきつね色になるまで揚げてできあがり♪

### コツ・ポイント

- 肉を巻く前に、ペーパータオルなどで芽キャベツの表面の水気を拭き取ってください。
- 包むときはギュッとしっかりと、中の芽キャベツが見えないように包んでください。
- お好みで、ソースやケチャップなどをつけてお召し上がりください。