



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、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。