

野菜のロールカツ

【 材 料 】

	(1人分)
グリーンアスパラ	… 30g
人参	… 2g
じゃが芋	… 0.4g
豚肉	… 4g
小麦粉	… 適量
パン粉	… 30g
卵	… 10g
塩・コショウ	… 15g
油	… 3g

【 作り方 】

- ① アスパラ・人参・じゃが芋は5cm位の拍子切りにし、さっと茹でる
- ② 豚肉で①を巻き、塩・コショウする
- ③ ②を小麦粉・卵・パン粉で衣をつける
- ④ ③を180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げたら、出来上がり！

