

春のおすすめ

メニュー

アスパラの肉巻きフライ

1人分 234 kcal

材 料 （4人分）

豚ローススライス	300 g
アスパラガス	12 本
卵	1 個
小麦粉	適量
パン粉	適量
こしょう	適量
油	揚げ物用



『作り方』

- ①豚ローススライスにこしょう少々をふり、小麦粉を少々まぶす。
- ②アスパラガスを肉の手前から巻いていく。
- ③衣の小麦粉、溶き卵、パン粉を順に付け、180℃の油で4分程揚げる。

POINT★

豚のうまみで塩なしでもおいしくいただけます。
ピクルスやレモンのくし切りを添えるとさっぱりといただけます。