

ブロッコリーと豚肉チーズのフライ



材料（4人分）

ブロッコリー	… 1株
塩	… ひとつまみ
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	… 約8枚
塩・コショウ	… 適量
スライスチーズ	… 約4枚
小麦粉	… 適量
卵	… 2個
パン粉	… 適量
サラダ油	… 適量

作り方

- 1) ブロッコリーを子房に分け、ひとつまみの塩を入れた熱湯で7分目くらいまで茹でる。
- 2) 豚ロース肉を広げ、塩・コショウを振る。
- 3) 半分に切ったスライスチーズで①のブロッコリーを包み、さらに②の豚ロース肉で包む。
- 4) ③に、小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣を付ける。
- 5) 170～180℃のサラダ油でキツネ色になるまで揚げたらできあがり。



おつまみやお弁当にも Good !



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

