

春のフライ



材料（4人分）

| | | |
|-------------|---|------|
| 菜の花 | … | 160g |
| 卵 | … | 7個 |
| 塩 | … | 少々 |
| 砂糖 | … | 少々 |
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) | … | 200g |
| 塩・コショウ | … | 少々 |
| 小麦粉 | … | 適量 |
| パン粉 | … | 適量 |
| サラダ油 | … | 適量 |

作り方

- 1) 菜の花を熱湯で湯がき、ザルにあげて水気を切る。
- 2) ボウルに卵（4個）と塩、砂糖を入れて混ぜ、厚焼き卵を作る。皿に取って冷まし、縦4つに切る。
- 3) 豚肉を薄く広げて塩・コショウを振り、①と②をのせて巻く。（巻き寿司を作るようなイメージで巻く）
- 4) 小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、180度に熱したサラダ油で揚げたらできあがり。



菜の花のほろ苦さが楽しめるよ♪



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!!

