

# 水口かんぴょう巻きまきフライ



## 材料（4人分）

水口かんぴょう	… 15g
アスパラガス	… 6本
塩	… ひとつまみ
薄切り豚ロース肉	… 100g
塩・コショウ	… 少々
大葉	… 10枚
パン粉	… 適量
サラダ油	… 適量
A・小麦粉	… 30g
・卵	… 1個
・水	… 50cc
B・とんかつソース	… 大さじ2
・ウスターソース	… 大さじ4
・カレー粉	… 小さじ1と1/2
・砂糖	… 小さじ2

## 作り方

- 1) 水口かんぴょうを約20分間水にさらし、柔らかくなるまで茹でる。取り出して粗熱と水気をとっておく。
- 2) アスパラガスの根元のかたい皮の部分をピーラーで軽く剥き、塩を入れた熱湯で茹でる。豚肉に塩・コショウを振っておく。
- 3) ラップの上に、それぞれ半量の大葉と豚肉を広げ、アスパラガスが芯になるように巻く。水口かんぴょうをくるくると巻き付け、2本作る。
- 4) Aを混ぜ合わせた液に(3)をくぐらせ、パン粉を付ける。180度の油でキツネ色になるまで揚げ、Bのソースに絡めたらできあがり。



水口かんぴょうでボリュームアップ！



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!!

