

忍フライ



材料（4人分）

葱	… 2本
豚バラスライス肉	… 250g
塩・コショウ	… 適量
卵	… 1個
水	… 70cc
小麦粉	… 50g
パン粉	… 適量
サラダ油	… 適量

A	味噌	… 大さじ 2
	みりん	… 大さじ 1
	砂糖	… 大さじ 1

作り方

- 1) 葱を5cm幅に切り、それぞれ縦に切り込みを入れる。Aを混ぜ合わせた味噌ダレを切り込みに塗り込む。
- 2) 豚バラスライス肉に塩・コショウを振り、①に巻く。
- 3) ボウルに卵と水を混ぜ、小麦粉を加えてさらに混ぜる。
- 4) ②に③とパン粉を順に付ける。中火でじっくり揚げ、中まで火が通ったらできあがり



色鮮やかで食感が楽しい一品♪



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!!

