

にらの 肉巻きフライ

材料. (2人分)

- ・ にら 1束
- ・ 豚肉 (しゃぶしゃぶ用お肉切りのも)
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 小麦粉) 適量
- ・ パン粉)
- ・ 玉子 1コ
- ・ 揚げ油
- ・ ぽん酢

作り方

- ・ にらは、まるごと1束、塩も入れた、鍋に水を入れ沸騰したもので にらもサッとゆでる (にらは、ポイルすると甘味がとまる)
- ・ 水にさらして、しっかりしぼって4等分にカットします。
- ・ 豚肉に にらをものせて、クルクルと巻き、塩・こしょうをする。
- ・ 小麦粉・卵液 → パン粉の順に衣をつけ、油であげます。
- ・ さっぱりと (ぽん酢) を食べると美味しいですよ。

保存のコツ. 乾燥しやすく、すぐ葉先からしなたりにしてくるので、なるべく早めに食べきりましょう!! 保存する時は、新聞紙にくるんで、冷蔵庫に立て入れます。