

ダイニングメニュー

菜の花のほろ苦さと粒マスタードが合う

菜の花の肉巻きフライ



■材料〈4人分〉

- 菜の花……………1束
- 豚肉うす切り(バラ)……………12枚
- 塩・こしょう……………少々
- ◆A粒マスタード……………大さじ4
- マヨネーズ……………大さじ2
- 薄力粉……………適量
- 溶きたまご……………1~2個
- パン粉……………2カップ
- サラダ野菜(サニーレタス・紫たまねぎなど)
……………適量
- レモン……………1/4個
- ミニトマト……………4個
- 揚げ油……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①菜の花は塩ゆでし、冷水に取り、水気をよくしぼって食べやすく4~5cmの長さに切る。
- ②豚肉は広げて塩・こしょうをし、①を置き、Aを合わせたものをのせ、端から巻く。
- ③②に薄力粉・溶きたまご・パン粉をつけて、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ④皿にサラダ野菜・③を盛り、くし形切りにしたレモン・ミニトマトを添える。



- きれいに揚げるコツは、菜の花と粒マスタードがはみ出ないように巻くことです。
- 他の野菜と一緒に巻くと野菜がたっぷり摂れ、彩りもよいです。
- 中にチーズを巻いたり、オーロラソースをのせてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:570 kcal



厚生労働省・農林水産省作成