

ダイニングメニュー

ちょっとおしゃれなごちそうメニュー

カマンベールとアボカドのフライ



■材料〈4人分〉

- カマンベールチーズ……1箱(100g)
- アボカド……1個
- 豚肉うす切り(ロースまたは、もも)……16枚
- 塩・黒こしょう……少々
- 薄力粉・パン粉……各適量
- たまご……適量
- 揚げ油……適量

〈わさびマヨネーズ〉

- マヨネーズ……大さじ4
- わさび……小さじ1
- うす口しょうゆ……少々

〈お好みの野菜〉

- サニーレタス……2枚
- 紫たまねぎ……1/4個
- かいわれ大根……1/2パック
- ミニトマト……4個

■作り方…調理時間約20分

- ①カマンベールチーズ・アボカドはそれぞれ8等分の食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を広げ、塩・黒こしょうをして1枚に①のカマンベールチーズを1切れずつ巻く。残り半分は①のアボカドを巻く。
- ③お好みの野菜はちぎったり、うす切りにして水にさらす。ミニトマトは1/4に切る。
- ④②に薄力粉・たまご・パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ⑤マヨネーズ・わさび・うす口しょうゆを混ぜ合わせ、わさびマヨネーズをつくる。
- ⑥皿に③の野菜を置き、④を盛りつけ、③のミニトマトを散らし、⑤を添える。



- ・ソースはお好みで、ケチャップなどに代えてもよいです。
- ・豚肉の大きさによってチーズ・アボカドを切る大きさは調節してください。

食事バランスガイド

1人あたり:588 kcal

