

水なすはさみ揚げ



材料(4人分)

- 水なす 4個
- 豚肉薄切り 200g
- A
 - 醤油 大1杯
 - 酒 大1杯
 - 生姜(おろしたもの) 大1杯
- B
 - こしょう 少々
 - 小麦粉 適量
 - 溶き卵 1個
 - パン粉 2カップ
- レタス 少々
- レモン 1個
- ミニトマト 8個
- 揚げ油 適量

作り方

食卓の主役になるメニューです

- ① 水なすのヘタを取り、上部4cmを切り落とし、縦2つ切りにする。残りは1cmの輪切りにする。切り口に軽く小麦粉を振っておく。
- ② 豚肉は3cmに切りAを加え下味を付ける。
- ③ トレーに①を並べ②をのせ、再び上から①をかぶせてサンドイッチ状にする。Bで作った衣をつけて、1～2分おき、170℃の油で揚げる。
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛り、レモンとミニトマトを添える。

ポイント

- ロールパンにはさんで軽食にも。