

サラダごぼうの肉巻きフライ



▼材料（2人分）

- サラダごぼう …200g
- 豚薄切り肉 …6枚
- 味付け海苔 …6枚
- 赤味噌 …各小2
- フライ衣（小麦粉、卵、パン粉）…各適宜
- 揚げ油 …適宜

▼作り方

- ① サラダごぼうはよく洗って5cmの細切りに切る。
- ② 豚薄切り肉に赤味噌を塗り、味付け海苔と①をのせて巻く。
- ③ フライ衣をつけて、170度の揚げ油で揚げる。