

# タケノコの肉巻きフライ



材料

5人分

- ・タケノコの水煮…300g
- ・にんじん……………1本
- ・豚肉(ロース・薄切り)…300g
- ・砂糖……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・だし汁……………720ml
- ・塩コショウ……………適量
- ・小麦粉……………50g
- ・卵……………2個
- ・パン粉……………100g



## 作り方

- ①タケノコの水煮、にんじんを短冊切りにし、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁で煮る。
- ②豚肉に塩コショウをふり、①のタケノコ、にんじんを乗せて巻く。
- ③具を巻いた豚肉に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。
- ④衣がキツネ色になり、豚肉に火が通ったら、完成。

ボリューム満点！  
冷蔵庫に残っている野菜や、  
旬の野菜を巻いて作ってみよう！



JAわかやま女性会(東ブロック)考案

