



JA西条

第1回ときめきレシピコンテスト
応募作品

仲田吟子さん作♪

ぐるぐる巻き

【作り方】

①なす、きゅうりは大き目の千切りにする。

②豚肉2枚を縦に並べて広げ、塩こしょうをし、なすを全体に並べてくるくと巻く。きゅうり、トマトも同様に巻く。

※トマトは両端から出やすいので、楊枝で止めておくとよい。

③ ②に小麦粉、溶き卵、チーズ入りパン粉の順につけ、180℃の油で5分くらい揚げる。

④ 1本を半分に切り、断面を上にして盛り付けたら完成。

【材料】(2人分)

○豚肉薄切り・・・6枚

○塩こしょう(下味)・・・少々

○絹かわなす・・・5cm

○きゅうり・・・5cm

○ミニトマト・・・3個

○小麦粉・・・大さじ3

○卵・・・1個

○チーズ入りパン粉・・・大さじ3

○楊枝2本

○揚げ油

