

外はサクサク、中はしっとり美味しさいっぱい。

② まいたけの肉巻きフライ



材料（4人分）

雪国まいたけ 1パック

塩 適量

豚肉（薄切り） 8枚

小麦粉 適量

いんげん 4本

溶き卵 1個分

チーズ 30g

パン粉 適量

作り方

- 1 まいたけは食べやすい大きさにさく。
- 2 いんげんは塩茹でして、半分に切り、チーズは4等分に切る。
- 3 豚肉を広げて塩をふり、(1)、いんげんをのせて巻く。同様に(1)、チーズをのせ各4本作る。※両端からまいたけのカサを出す。
- 4 (3)に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉を順につけ、油で揚げてできあがり。

 1人前/約434kcal  調理時間/約15分