

〈ほうれん草〉

ほうれん草と豚肉のミルフィーユフライ

☆ ほうれん草を豚肉で巻いてフライにすることで、食感を楽しむことができます。 ☆

☆ また、中にチーズを入れて味をまろやかに仕上げました。 ☆

《1人分のエネルギー量 252 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・ほうれん草	/	100g	・にんじん	/	30g
・豚ロース肉	/	160g	・レタス	/	20g
・塩、こしょう	/	少々	・マヨネーズ	/	適量
・プロセスチーズ	/	20g	・とんかつソース	/	適量
・卵、小麦粉、パン粉	/	適量			
・揚げ油	/	適量			

◎作り方

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞っておく。プロセスチーズは棒状に切っておく。
- ② 豚肉を広げて塩、こしょうで下味をつけ、ほうれん草とチーズをのせて巻く。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶし、180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 器に③と、花型に抜いて茹でたにんじんとレタスを盛り付け、マヨネーズととんかつソースを添える。

