

〈柿〉

『柿とチーズの肉巻きフライ～ほうれん草ソース～』

☆柿をフライにして新感覚！！☆

《1人分のエネルギー量 467 kcal》

◎材料と分量（ 2 人分）

| | | | | | |
|----------|---|------|----------|---|------|
| ・柿 | / | 200g | ・パン粉 | / | 適量 |
| ・豚もも肉 | / | 150g | ・揚げ油 | / | 適量 |
| ・スライスチーズ | / | 3枚 | ・ほうれん草 | / | 100g |
| ・塩こしょう | / | 少々 | ・コンソメスープ | / | 200g |
| ・卵 | / | 適量 | ・コンソメスープ | / | 1.5g |
| ・薄力粉 | / | 適量 | ・ | / | |

◎作り方

- ① 柿をくし形に6～8等分にする。スライスチーズは3等分に切る。
- ② 柿とチーズを豚肉で巻き、塩こしょうする。
- ③ ②に薄力粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる
- ④ ほうれん草の葉先を軟らかくなるまでゆで、コンソメスープとミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に移して、塩こしょうをし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に添える。

