

観音池ポークのびっくりかつ

材料 (4人分)

豚もも薄切り (観音池ポーク) ……	40g×8枚
塩……………	小さじ1/5
コショウ……………	少々
乾燥わかめ……………	16g
小麦粉……………	12g
溶き卵……………	30g
水……………	大さじ1/2
パン粉……………	40g
揚げ油……………	適量
キャベツ……………	120g
パセリ……………	4g
トマト……………	120g
酢……………	大さじ1・1/3
濃口醤油……………	大さじ1・1/3
練りがらし……………	1.5g

作り方

- ① 豚肉は1枚ずつひろげ、塩、コショウをする。
- ② わかめをもどし、水気をふいて、肉の上のにのせ、できあがり渦巻き状になるようにくるくる巻く。
- ③ 小麦粉、卵（分量の水を混ぜて溶いておく）、パン粉の順にまぶし、160度の油で両面がカリカリになるまで揚げる。
- ④ キャベツのせん切りにパセリのみじん切りを混ぜたものと、くし形に切ったトマトを添えて③を盛りつける。
- ⑤ 酢、濃口醤油、練りがらしをあわせたたれをつけて食べる。

1人分	エネルギー	287kcal
	塩分	1.2g

