

# ネギの肉巻き串カツ

ねぎだけでなく、じゃがいも、玉ねぎなど、  
いろいろなものを肉で巻いてみるのも楽しいです。

	材料	1人分		準備
	白ねぎ 豚バラ肉うす切り 塩・こしょう 小麦粉	27cm 120g 少々 適宜		白ねぎ→1人当たり9cm×3本にする。
A	卵 水 小麦粉  パン粉 揚げ油  サラダ菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん	大さじ1 大さじ2 25g  適宜 適宜  1枚 50g 10g 少々		卵と水を混ぜ合わせておく。      キャベツ、玉ねぎ、にんじんは せん切りにして水にさらしておく。
C	マヨネーズ 白みそ うすくちしょうゆ ラッキョウ漬け 青のり粉	大さじ2 小さじ1 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1/3		みじん切り

## <作り方>

- ① 白ねぎに豚バラ薄切り肉をらせん状に巻きつける。
- ② ①をそれぞれ3等分に切り分け、3個ずつ竹串に刺して、全体に、塩・こしょうして、薄く小麦粉をまぶす。
- ③ 小麦粉の中に、Aの溶き卵と水を混ぜたものを加え、よく混ぜて衣を作り、②にからませてからパン粉をまぶす。
- ④ キャベツ、玉ねぎ、にんじんの準備をする。
- ⑤ Cを混ぜ合わせて、ソースを作る。
- ⑥ フライパンに2cm高さに揚げ油を入れて、160℃の低温に熱し、③を並べ入れて、中火弱で、両面2分ずつ、ゆっくりパネソテー（揚げ焼き）する。
- ⑦ 器に⑥を盛り、④の水けをきった野菜類とサラダ菜を添え、⑤のソースを別の器に入れて添える。

