



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年6月号より」

豚肉と長芋の梅衣揚げ・・・梅干しを使っておかずプラスワン。



- 1 長芋は1cm角の棒状に切って1本ずつ豚肉を巻きつけ、小麦粉をまぶします。
- 2 溶き卵に冷水を加え、ふるった小麦粉を加えてさっくりと混ぜ合わせ、種を取り除いてちぎった梅干しを入れます。
- 3 1に2で作った梅衣をつけ、中温（180℃）の油で揚げ、竹串でつついてから素揚げにしたししとうを添えます。



材料(4人分)

豚肉（ロース、薄切り）	12枚（約200g）
長芋	5cm（約150g）
ししとう	12本

▼梅衣▼

梅干し	2コ
卵	1/2コ
冷水	1/3カップ
小麦粉	1/2カップ
小麦粉	少々
揚げ油	適量