



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2004年7月号より」

アボカドの豚巻きフライ・・・アボカドを使っておかずプラスワン



- 1 アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて8等分のくし型に切ります。
- 2 豚肉を広げて塩・こしょうをふり、1のアボカドに1枚ずつ巻きつけ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にフライ衣をつけます。
- 3 中温に熱した揚げ油で2をきつね色に揚げ、器に盛ってレモンとトマトケチャップを添えます。

🍴 材料(4人分)

アボカド	1コ
豚肉(もも・薄切り)	8枚(100g)
塩・こしょう	各少々
▼フライ衣▼	
溶き卵	1コ
パン粉・小麦粉	各適量
揚げ油	適量
レモン	1/2コ
トマトケチャップ	適量