エリンギの肉巻き揚げ



調理時間	約10分
カロリー	446kcal(1人分)

材料	(2人分)
エリンギ	3本
豚バラ肉(薄切り)	6枚
塩	少々
コショウ	少々
揚げ油	適量
レモン	1/2個
(A)	
天ぷら粉	50g
冷水	100ml

作り方

1. エリンギは縦に6等分に切る。
2. 豚バラ肉に塩、コショウをふり、(1)に巻き、Aの衣をつける。
3. 鍋をコンロにのせて、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定する。(2)を2分ほど揚げる。
4. 器に盛って、レモンのくし型を添える。

揚げものでも低カロリーのエリンギを使うのでダイエットにもおすすめです。