アスパラガスの肉巻きフライ



調理時間	約10分
カロリー	265kcal(1人分)

材料	(3人分)
アスパラガス	6本
豚ロース肉(薄切り)	6枚
塩・コショウ	各少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

1. アスパラガスは根元の固い部分を1cmほど切って、はかまを取り半分の長さに切る。
2. 豚ロース肉に軽く塩、コショウをする。
3. (1)に(2)を巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
4. 鍋をコンロにのせ、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。(3)を2分ほど揚げる。

少量のお肉で食べごたえのあるお手軽肉メニュー。