



豚みそしそ揚げ

みそとシソの香りが重なって

★★☆

カロリー	142kcal
季節	夏レシピ
食材	肉野菜
効能	疲れストレス
体質	気虚 気滞 血虚

材料【4人分】

豚ミンチ：250g

赤しそ（紫蘇）：30枚

<A>

すりおろし生姜、片栗粉：各小さじ1

みそ：大さじ1

<衣>

小麦粉、水：各大さじ2程度

揚げ油：適量

<添え野菜>

青じそ、紫たまねぎスライス：適量

作り方

- 豚ミンチにAと赤しそ10枚を粗みじん切りにして混ぜる。20等分し、残りの赤しそにのせて細長く巻く。
- フライパンに底から1cmほどのところまで油を入れて火にかける。
- 小麦粉と水、粗塩少々(分量外)を混ぜて衣をつくり、①につけて揚げる。
- 皿に青じそを敷いて4をのせ、紫たまねぎをのせて盛り付ける。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.