

## ダイニングメニュー

シャキシャキの食感に甘めのごまみそソースが合う

# ねぎ巻きロールカツ



### ■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(ロース)…16枚(約300g)  
 白ねぎ……………2本  
 青ねぎ……………約8本  
 にんじん……………1/4本  
 塩・こしょう……………少々  
 薄力粉……………適量  
 たまご……………1個  
 パン粉……………1~2カップ  
 揚げ油……………適量

#### 〈ごまみそソース〉

◆A「みそ……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ3  
 みりん……………大さじ3  
 白ごま(すったもの)…大さじ1

お好みのサラダ野菜……………適量  
 ミントマト……………4個

### ■作り方…調理時間約30分

- ①白ねぎは4cmの長さに切り、600Wの電子レンジで20~30秒加熱する。
- ②青ねぎは4cmの長さに切り、にんじんは4cmの長さの千切りにする。
- ③豚肉は2枚を広げて、塩・こしょうをふり、薄力粉を茶漉しなどを使ってうすくまぶす。
- ④③に①・②をのせて巻き、薄力粉・溶きたまご・パン粉の順につける。
- ⑤④を180℃の油で揚げる。
- ⑥Aを混ぜ合わせ、ごまみそソースをつくる。
- ⑦皿にお好みのサラダ野菜を盛り、ななめ半分に切った⑤を盛り、⑥・ミントマトを添える。



- 白ねぎの太さにより、加熱時間を変えてください。
- 豚肉をキュッと巻くと、断面がきれいです。
- ごまみそソースの代わりに、オーロラソースなどのマヨネーズ系のソースや、スイートチリソースでもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 503 kcal

