

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

なす



調理時間  
**20分**

# 油を吸ったなすがジュワッとおいしい なすのはさみ揚げ

材料 (2人分)

豚ひき肉 ..... 100g  
なす ..... 大1本  
○しょうがチューブ ..... 1cm  
○卵 ..... 1/2個  
○塩・こしょう ..... 少々  
○パン粉 ..... 大さじ1  
○牛乳 ..... 大さじ2

●卵 ..... 1/2個  
●牛乳 ..... 30ml  
●薄力粉 ..... 大さじ3  
ソースまたはポン酢(好みで)  
..... 適宜  
パン粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量

## 1 材料を切る

なすは7mmの厚さに切り、5分水にさらす。ひき肉をボウルに入れ、○を混ぜてよく練り、4つに分ける。

## 2 パン粉をつける

●をボウルに混ぜ合わせる。なすの水けをペーパータオルで拭き取り、薄力粉(分量外)を両面にふる。なす2枚でひき肉をはさみ、●をくぐらせてパン粉をつける。

## 3 揚げる

揚げ油を170°Cに熱し、2を入れてきつね色になるまで揚げる(5分程度)。好みでソースやポン酢をかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索