



【春キャベツのロールカツ】



永友 飛鳥 (ながとも・あすか) さん

材料 (4コ分)

キャベツ	大きめの葉 2 枚 (200g)	こしょう (黒)	小さじ 1/2
豚ロース肉	4 枚 (80g)	パン粉	適量
卵	1 コ	小麦粉	適量
塩	小さじ 1/2	揚げ油	適量

手順

- (1) キャベツの葉 (大き目) 2 枚を、それぞれ半分に手でちぎり、4 枚用意する。
- (2) 豚肉を広げて、塩こしょうをする。そこにちぎったキャベツを乗せて巻いていく。
- (3) (2) に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
- (4) 170 度の揚げ油で揚げていく。全体がきつね色になったら完成。