



料理研究家 小林まさみ さん
「お弁当にも大活躍する今夜のおかず」

●豚こまの和風丸め揚げ

【材 料】(4 人分)

● 豚こま切れ肉	:600g	● 卵	:2 個
● しょうゆ	:大さじ 1	● かたくり粉	:大さじ 6 と 1/2
● みりん	:大さじ 1	● 紅しょうが	:50g
● 塩	:少々	● 青のり	:適量
		● 揚げ油	:適量

【つくり方】

- ① ボウルに豚こま切れ肉を入れ、下味のしょうゆ・みりん・塩を入れ、もみ込む。室温で 20 分置く。
- ② ①に、卵とかたくり粉、そして汁けを切った紅しょうがを加える。卵をつぶしながら、全体にもみ込む。
- ③ ②を 24 等分ぐらいに分ける。手水をつけて、ひとつずつ丸め、少しつぶして平らにする。

Point つぶすことで火の通りが良くなる。

- ④ 揚げ油をフライパンに深さ 3～4 センチほど入れ、180 度程度で③を揚げる。しばらく触らずそのままにして、底面がカリッと色づいたら裏返す。もう片面もこんがりと色づくまで揚げる。

Point 竹串を刺して、赤い汁が出てこなければ OK。

- ⑤ 熱いうちに青のりをふってできあがり。