

津田仙レシピ

津田仙が広めた西洋野菜を使ったおすすめレシピ！



アスパラの豚肉巻き串揚げ

＜ アスパラガス ＞

グリーン・ホワイトなどがあります。ビタミンA、B₁、B₂、C、Eなどが含まれますが、いずれもグリーンの方が多く含まれます。新陳代謝を促す働きのある栄養素「アスパラギン酸」は「アスパラガス」から発見され名付けられました。



材料（1人分）	作り方
アスパラガス 1本 豚肉薄切り 20g × 2枚 塩 0.1g こしょう 0.01g パン粉 適量 小麦粉（薄力粉） 卵 } ※ 水 } 竹串 1本 揚げ油	<ol style="list-style-type: none">① アスパラガスは4等分し、さっとゆでる。② 豚肉は広げて塩・こしょうを振り、アスパラを2切れのせ巻く。同様にもう1個作る。③ ②を竹串に刺す。④ ※の材料を混ぜ、トロットした液を作り③をくぐらせ、パン粉をつける。⑤ 170℃の油でからりと揚げる。 <p>※分量の目安 卵1個、薄力粉大さじ4、水30cc位 ※卵を使用しなくても作ることができます。水の量を少し増やして調整してください。</p>