

《主菜》 ナスのはさみ揚げ



ナスに厚切りのハムをはさんでフライにしました。

▶材料（4人分）

ナス	2本
厚切りハム	2枚
★小麦粉	大さじ3
★溶き卵（または水）	大さじ1と1/3
パン粉	1～2カップ
サラダ油	適量

▶作り方

- ① ナスは縦半分に切り、さらに水平に半分のところ
に切れ目を入れる。
- ② 厚切りハムは半月切りにする。
- ③ ナスの切れ目にハムをはさむ。
- ④ ★を混ぜ合わせて作った衣に③をくぐらせ、パン
粉をつける。
- ⑤ 約180℃の油で色づくまで揚げたら出来上がり。