

さっぱりとしたヨーグルトソースがよく合います スナップエンドウの肉巻きフライ



1人分482kcal | 塩分0.9g | 時間15分



材料 (2人分)

豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)
…6枚 (150g)

スナップエンドウ…12本

塩、こしょう…各少々

A { 溶き卵…1個分
薄力粉…大さじ3
水…大さじ1

B { きゅうり (みじん切り)
…¼本分
プレーンヨーグルト (無糖)
…大さじ1½
マヨネーズ…大さじ½
塩、こしょう…各少々

パン粉、揚げ油…各適量

1 下ごしらえをする

A、Bはそれぞれ混ぜ合わせておく。

スナップエンドウは筋を取る。

豚肉に塩、こしょうをふり、

豚肉1枚につきスナップエンドウを
2本ずつのせて巻く。

Aにくぐらせ、パン粉をつける。

2 揚げる

フライパン揚げ油を入れて
中温に熱し、3～4分揚げる。
油をきって斜め半分に切り、
皿に盛ってBをかける。