

春菊の豚バラ巻揚げ 春菊バター添え



<1人分の栄養価>
エネルギー 427 kcal

1人分の野菜量 115g



塩分 0.5g

材料 【2人分】

春菊	100g
豚バラ肉（薄切り）	4枚(100g)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
水	大さじ1
パン粉	20g
揚げ油	適量
「 春菊	50g
A にんにく	2g
↳ アーモンドスライス	2g
有塩バター	20g
ブロッコリー	40g
ミニトマト	4個

作り方

- 1) 春菊とブロッコリーは分量外の塩を加えて下茹でし、よく水気を切っておく。
- 2) 小麦粉と水を合わせ、衣下地を作っておく。
- 3) 豚バラ肉は広げて塩こしょうで下味をつける。
- 4) 春菊100g分は半分の長さに切り、葉の部分、軸の部分それぞれ4つに分ける。
- 5) 豚バラ肉で春菊を巻き、衣下地、パン粉の順に衣をつける。
- 6) 170℃の油で5) をきつね色になるまで揚げる。
- 7) みじん切りにしたAとバターをフライパンで温めながら混ぜ合わせる。
- 8) ミニトマト、ブロッコリーを添えて盛り付け、7) の春菊バターを添える。



対象：大人向け

Cooking Point

- ・豚バラ肉に巻いて揚げることで、春菊独特の苦みが和らいで食べやすく仕上がりました。
- ・春菊バターをつけるとより春菊の香りが口いっぱいにならるので春菊が好きな方にお勧めです。
- バゲットにのせてカナッペにしても美味しいです。
- ・春菊が嫌いな子供や歯が弱い方には、人参、いんげんなどにアレンジできます。