

## 猪肉の野菜巻き(2種)



### ☆材料（4人分）

- ・猪ロース肉（部位はバラでもOK）  
……………1人8枚（32枚）
- ・人参、じゃが芋固ゆで（1cm角10cm長さ）  
……………各16本
- ・グリーンアスパラガス固ゆで…8本を  
1/2カット16本
- ・トマトくし切り、キャベツ千切り、パセリ
- ・スライスチーズ（溶けないもの）…4枚
- ・小麦粉、卵、パン粉…適宜
- ・塩、コショウ…少々
- ・梅肉 ……………適宜
- ・大葉 ……………8枚
- ・味噌 ……………適宜
- ・海苔 ……………4枚
- ・ウスターソース、マヨネーズ

### ☆作り方

- ① ラップの上に肉を4枚ずらして重ね、梅肉を全体に薄く塗り、大葉2枚並べ人参、じゃが芋、アスパラガスを各2本ずつ置き、肉の端を折り込むように巻く。（計4本作る）
- ② ラップの上に肉を4枚ずらして重ね、味噌を薄く塗り、海苔、チーズを重ね、人参、じゃが芋、アスパラガスを①と同様に置いて巻く。（計4本作る）
- ③ ①、②に小麦粉をまぶし、塩、コショウを入れたとき卵にくぐらせ、パン粉をつけ170℃の油で揚げる。
- ④ ③を斜め半分に切り、皿にトマト、キャベツとともに盛り付けパセリを飾る。
- ⑤ 好みでウスターソース、マヨネーズをつける。

### ☆シェフのワンポイントアドバイス

- ・巻く野菜は、ゴボウ、里芋などお好みを活用してOK！