

まいたけの豚肉巻き揚げ



材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用薄切り）…150g
まいたけ……………1パック
しょうが（干切り）……………150g
塩、こしょう……………適量
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
しょうゆ……………大さじ3

①

まいたけは食べやすい大きさに手でさく。豚肉2枚を端が重なるようにして広げ、塩、こしょうを振る。手前にまいたけとしょうが（干切り）をのせてくると巻いたら、手で軽く握り、形を整える。



②

揚げ油を約170℃に熱する。片栗粉を全体にまぶした①を入れ、表面が色付くまでカリッと揚げる。



POINT !

ポリ袋に片栗粉を入れてまぶすと、時短になりますよ。しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使っているので、時間をかけて揚げなくてもOKです。

③

しょうゆを入れたバットに揚げた②を入れて、全体に絡め、半分に切って器に盛る。



ちょっとアレンジ

まいたけの代わりに、エリンギやしいたけなどを使っても◎。お子様には、しょうがではなく、チーズを使用してもおいしくいただけます。

しょうゆにナンプラーを足すとエスニック風に、お酢を足すとさっぱりとした味わいになります。好みの味を試してみてください。