

# シイタケとねぎのロール串かつ

【材料 4 人分】

豚肩ロース（薄切り）	300g
長ねぎ	2本
生シイタケ	8枚
塩コショウ	各少々
薄力粉	適量
卵	適量
ローストパン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	150g
レモン	1/2個
┌ 中濃ソース	大さじ2
A トマトケチャップ	大さじ2
└ すりごま	大さじ2



## 【作り方】

- ① 豚肉広げ、塩コショウをしておく。
- ② 長ネギを縦半分に切り、芯にして豚肉で巻いたものを4本作る。
- ③ 生シイタケを1/2に切って芯にして豚肉で巻いたものを4本作る。  
(②と③の長さを揃えるように巻く。)
- ④ ②と③を2本ずつ交互に並べ、4等分になるように4本竹串をうって、切る。
- ⑤ ④に衣をつけて揚げる。
- ⑥ Aを混ぜ合わせソースを作る。
- ⑦ ⑤とキャベツの千切り、レモンを皿に盛り付け、ソースをかける。

## ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
シイタケとねぎの ロール串かつ	402	17.2	28.3	95	3.2	0.8

生しいたけはすぐに鮮度が落ちてしまうため、当日使わないものは適当な大きさに切って冷凍すると良いでしょう。  
冷凍すると、生のものよりうまみ成分が出やすくなり、おいしくなると言われています。

