

# 野菜ロールカツ



**\*材 料\* 4個分 \***

・グリーンアスパラガス	2 本	・小麦粉	20g
・人 参	50g	・パン粉	20g
・じゃがいも	50g	・卵	1 個
・豚肉(1枚40g程度)	4 枚	・塩・コショウ	少々
		・油(揚げる用)	適 量
		・中濃ソース	適 量

**\*作 り 方\***

1. 人参、じゃがいもは5センチ程の棒状に切り、かために茹でる。
2. アスパラガスは半分に切り、茹でる。
3. 豚肉に1・2をのせて巻き、塩・コショウで下味をつける。
4. 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した油できつね色になるまで揚げる。
5. 4を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけてソースをかけたらできあがりです 😊

