

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

旨味がギュッと詰まって、簡単に出来るごちそうフライです。

# エリンギの肉巻きフライ

調理時間

15分

1人分

223kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



Vマーク エリンギ



豚肉ロース

+

使ったのはコレ!



ミツカン  
味ぽん  
360ml



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# エリンギの肉巻きフライ

## 材料/3人分

Vマーク エリンギ……………1パック  
豚肉ロース薄切り……………80g

### 〈衣〉

小麦粉……………適量  
溶き卵……………1個  
パン粉……………適量  
揚げ油……………適量

ミツカン 味ぽん……………大さじ2  
ミニトマト……………お好みで  
ルッコラ……………お好みで

## 作り方

- ①エリンギは繊維に沿って1cm厚さに切り、長さを半分に切った豚肉を1枚巻く。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、フライパンに深さの1/3量の揚げ油を170度に熱し、①を加え、キツネ色になるまで返しながら3～4分揚げる。
- ③器に盛り、「ミツカン 味ぽん」を添えて完成。  
(お好みでミニトマトとルッコラを添える)