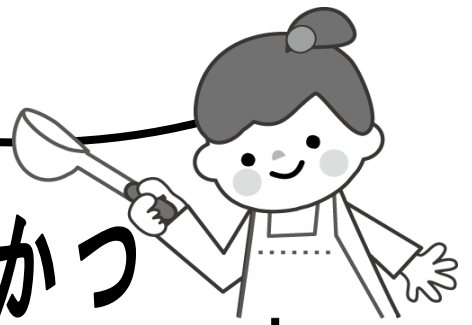


さつまいもと^{ぶたにく}豚肉のいもかつ



【材料：2人分】



さつまいも	1本（8切れ）
^{ぶた} 豚ばら ^{うすぎ} 薄切り肉	8枚
^{しお} 塩	^{てきりよう} 適量
こしょう	^{てきりよう} 適量
^{はくりきこ} 薄力粉（まぶす用）	大さじ2
^{はくりきこ} 薄力粉	3/4カップ（80g）
^{みず} 水	1/2カップ
^こ パン粉	^{てきりよう} 適量
^あ 揚げ油	^{てきりよう} 適量

衣（溶いておく）

- ① さつまいもは、^{かわ}皮付きのままよく洗い、1センチの^{あつ}厚さで8枚に切る。
^{たいねつざら}耐熱皿に並べて電子レンジ（500ワット）に3分かける。
- ② ^{ぶた}豚ばら^{うすぎ}薄切り肉を広げて、^{しお}塩、こしょうをふり、①のさつまいもを^の乗せてクルクルと^ま巻く。
- ③ ②に^{はくりきこ}薄力粉をまぶし、Aの^{ころも}衣をつけ、最後に^{さいご}パン粉を^こまぶして、^{かたち}形をしっかりととのえる。
- ④ フライパンに2センチの^{ふか}深さまで^{あぶら}油を入れて^い点火し、170度くらいになったら^{よわ}弱めの^{ちゅうび}中火にし、③を^あ揚げる。何度か^{なんど}ひっくり返し、全体が^{かえ}きつね色に^{いろ}揚がったら^あ完成。

食育^{しよくいく}レシピコンテスト ^{おうぼ}応募375通の中から^{つう}選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

