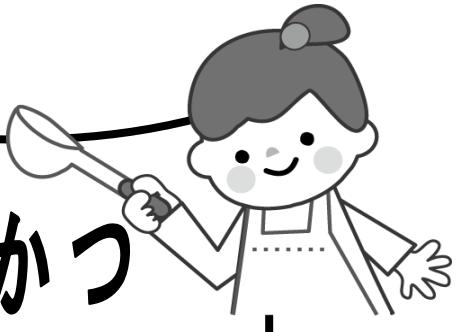


# さつまいもと豚肉のいもかつ



【材料：2人分】



さつまいも	1本 (8切れ)
豚ばら薄切り肉	8枚
塩	適量
こしょう	適量
薄力粉 (まぶす用)	大さじ2
薄力粉	3/4カップ (80g)
水	1/2カップ
パン粉	適量
揚げ油	適量

- ① さつまいもは、皮付きのままよく洗い、1センチの厚さで8枚に切る。  
耐熱皿に並べて電子レンジ（500ワット）に3分かける。
- ② 豚ばら薄切り肉を広げて、塩、こしょうをふり、①のさつまいもを乗せてクルクルと巻く。
- ③ ②に薄力粉をまぶし、Aの衣をつけ、最後にパン粉をまぶして、形をしっかりととのえる。
- ④ フライパンに2センチの深さまで油を入れて点火し、170度くらいになつたら弱めの中火にし、③を揚げる。何度もひっくり返し、全体がきつね色に揚がったら完成。

しょくいく  
食育レシピコンテスト おうば つう なか えら  
応募375通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

