

# 長ネギの肉巻きフライ

今が旬の長ネギ



【材料】（4人分）

- 長ネギ…2本
- 豚バラ薄切り…200g
- 塩・こしょう…少々
- 卵・小麦粉・パン粉…各適量

※つけ合わせ…レモン  
ブロッコリー

## 【作り方】

- ① 長ネギを4等分にし、軽く塩・こしょうをした豚バラ肉を巻く。
- ② 豚バラ肉を巻いた長ネギに小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつける。
- ③ 180℃に熱した油でカラッと色良く揚げる。
- ④ 一口サイズに切って、好みのソースで食べる。

※揚げたては、長ネギから熱い汁が出るので注意

【ねぎは天ぷらでも】

長ネギを食べやすい大きさにぶつ切りにして、天ぷらも試してみてください