

ミートボールやハンバーグ、
アレンジいろいろ



*1は、冷蔵で2日、冷凍で3週間ほど保存できます。
ハンバーグやミートボール、肉そぼろとしても使えます。

03 | えごまの葉の肉巻き

材料 (2人分)

・えごまの実 [*] 大さじ2	・卵..... 適量
・えごまの葉..... 10枚	・パン粉..... 適量
・合挽き肉..... 250g	・揚げ油..... 適量
・焼肉のたれ..... 大さじ3	・楊枝..... 10本
・小麦粉 (米粉)..... 適量	

1. ボウルに合挽き肉、焼肉のたれ、えごまの実を入れてよく混ぜます。
2. 1を10等分して細長い俵状にし、えごまの葉で巻きます。
3. フライを作る要領で、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけます。
4. えごまの葉が剥がれないように楊枝をうち、170℃に熱しておいた揚げ油で、2～3分ほど揚げます。