



豚ごぼうフライ 赤みそソース

(アレンジ元レシピ：赤味噌ゴボウバーグ)

＜作り方＞



＜材料＞（4人分）

豚小間切	250g	オクラ	4本
ごぼう	1本	かいわれ	適量
塩、コショウ	少々	レタス	適量
小麦粉	大さじ2	＜ソース調味料＞	
卵	1個	みそ	大さじ1.5
パン粉	適量	酒	大さじ2
サラダ油	適量	さとう	大さじ1
パプリカ赤	1/2個	みりん	大さじ1
パプリカ黄	1/2個	オリーブ油	小さじ1

1. ごぼうを荒削りささがきにし、軽く水洗いし、水気をキッチンペーパー等で拭き取る。
2. 豚肉に塩、コショウをふり、ごぼう、豚肉に小麦粉をふりかけ、混ぜ合わせ、俵型に丸めてとき卵、パン粉の順に衣をつけて揚げる。パプリカ、オクラは素揚げにする。
3. ソースを作る。みそ、酒、さとう、みりんを混ぜ合わせて火にかけ、プクプクしてきたら火を止めて、オリーブ油を入れて混ぜ合わせる。
4. 器に野菜を添え、フライを並べてソースをかける。