

リーちゃん賞

1口豚ネギカツ

考案者 ふじわら 藤原 ちひろ 千裕 さん



【食べきり使いきりポイント】

ネギの青い部分
ようしん
(葉身)

冷凍保存もできます!!

レシピ (2人分)

◆材料・分量

ネギの葉身 … 約2本分(10個)
豚ひき肉 …………… 100g
卵 …………… 1/2個
小麦粉 …………… 15g
塩・こしょう ……… 1つまみ
パン粉 …………… 適量

- 1 葉身を3~4cmくらいで10個分カットし、よく洗い、水気をきる
- 2 豚ひき肉に塩・こしょうを1つまみ入れ、よくこねる
- 3 ネギに肉を詰める
- 4 卵に小麦粉を入れよく混ぜ、バター液を作る
- 5 3に4をからめ、パン粉をつける
- 6 160℃くらいの油で5分ほど揚げる
- 7 ソースなどをつけてお召し上がりください

【 問い合わせ先 】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



捨ててしまいがちな
ねぎの青い部分に
お肉を詰める
アイデアが、
いいですね。

