

# せんと巻き

山口 敦史



## 材料(4人分)

エリンギ	小8本
おくら	8本
豚バラ肉	12枚
小麦粉	適量
カレー粉	
塩、こしょう	
パン粉	
揚げ油	
卵	1個

## ◆ソース

梅干し	1個
マヨネーズ	大さじ4
ヨーグルト	大さじ1½

## 作り方

- ① エリンギを縦に4等分する。
- ② オクラは塩もみし、沸騰した湯で塩ゆでし冷水にとる。
- ③ 豚肉をまな板に広げ、軽く塩、こしょうをする。
- ④ ①と②を豚肉でまく。
- ⑤ 小麦粉にカレー粉をまぜ、塩、こしょうを加える。
- ⑥ ④に⑤、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑦ 170℃の油で揚げる。
- ⑧ ソースは、梅干しの種を出してきざみ、マヨネーズとヨーグルトで和える。



## ひとことメモ

奈良特産品の梅干しをソースに使用。