



409Kcal, 塩分1.4g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

ささ身 6本
 青ネギ(ゆでる) 1束
 なま麩 1/2本
 塩少々
 小麦粉、卵1個、パン粉
 揚げ油
 タルタルソース
 ゆで卵(みじん切り)2個分
 玉ねぎみじん切り 大さじ2
 マヨネーズ 大さじ4
 練乳 大さじ1
 洋辛子 大さじ1

<作り方>

1. ささみは筋を取りラップで挟んで麺棒でたたき、薄くし、塩少々ふる。
2. 巻きすの上に1.をのせ、青ネギを広げ、中央になま麩が来るように乗せくるっと巻く。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけかりっと揚げる。
4. タルタルソースの材料を混ぜ3.に添える。