

深雪なすの肉詰め揚げ

【材料(2人分)】

- ・深雪なす……………2個
- ・豚ひき肉……………75g
- ・玉ねぎみじん切り……………大さじ1
- ・紅生姜みじん切り……………大さじ1/2
- ・塩コショウ……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ1/4
- ・小麦粉・揚げ油……………適量



【作り方】

- ①ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、紅生姜を入れよく混ぜる。粘りが出てきたら塩コショウ、しょうゆを加え、さらに混ぜて4等分にしておく。
- ②なすは縦半分に切り、横にしてヘタの手前まで切込みを入れる。
- ③切込みを入れたところに小麦粉をまぶし①の肉ダネを詰め、肉の表面にも小麦粉をまぶす。
- ④160℃の油で皮目を下にして3分揚げ、ひっくり返して2分揚げる。
- ⑤器に盛りつけ、お好みでポン酢(分量外)をかける。