

ピーマンの肉巻きロール天ぷら

【材料：10個分】

ピーマン 4～5個 120g
 豚肉ロース薄切り 10枚 180g
 塩昆布 10g
 天ぷら粉 50g
 水 80cc (天ぷら粉の袋に表示してある分量)
 天ぷら油 適量

<肉巻き1本分の目安>

豚肉ロース薄切り 1枚
 ピーマンの細切り 7本
 塩こんぶ 7本ぐらい (1g)



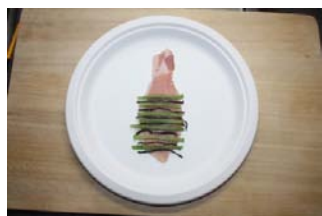
【作り方】

① ピーマンを縦に細切りにする。

② 肉は脂身の多い方を向こう側にする。肉の半分ぐらいまで、塩こんぶを均等に並べる。



③ その上に、ピーマンの内側を上に向けて置いていく。
 (ピーマンのツルっとした方が下になるように)



④ 肉を手前から巻く。



⑤ 巻き終わりを下にして、ギュッと上から押さえる。



⑥ 水で溶いた天ぷら粉をつけて、160度の油で4分ぐらい揚げる。真ん中で切ると、渦巻き模様ができていますよ。

