

串揚げ

<材料> 5人分

- ① 長いもの豚肉巻
長いも7~8mmの輪切り5枚・・・半月切りにする
豚バラ薄切り肉150g
塩・胡椒 少々
- ② うずら卵とトマト
うずら卵（水煮）10個
ミニトマト10個
- ③ 海老の青紫蘇巻
ブラックタイガー5尾・・・殻をむき背ワタを取り、洗う
青紫蘇5枚・・・軸をとる
- ④ アスパラ
アスパラ5本・・・3~4等分する
- ⑤ 白葱・椎茸
白葱1本・・・10切りに切る
生椎茸5枚・・・半分に切る
- ⑥ カマンベールチーズ
カマンベールチーズ（切れてる分）5切れ



衣=天ぷら粉200g、パン粉、水、トンカツソース、練り辛子・・・適量

付け合せ=キャベツ300g・・・ザク切り

レモン1個・・・くし形切り

・揚げ油

<作り方>

1. 長いものに塩・胡椒して豚肉で巻き、衣をつけて竹串をさす
2. うずら卵とトマトはそれぞれに衣をつけて交互にさす
3. 海老の筋を切って小麦粉をつけて紫蘇で巻き、串にさす
4. アスパラはそのまま串に刺す
5. 白葱と椎茸もそれぞれ衣をつけて交互にさす
6. カマンベールチーズに衣をつけて串にさす
7. それぞれに天ぷら衣をつけてパン粉をつけ中温の油で揚げる
8. 器にキャベツとレモン・練り辛子・串揚げを盛り、ソースを添える