

ひき肉のエッグフライ



材料（4人分）所要時間 30分

鶏肉	400g
豚肉	280g
玉子	2個
ブロッコリー	100g
人参	適量
きくらげ	適量
パン粉	150g
片栗粉	少々
塩	10g
胡椒	少々
野菜	適量

作り方

鶏肉6：豚肉4の割合で鶏肉を多めに使い、ミンチを合わせ、塩、胡椒にて薄く下味をつける。

半熟玉子を作る。常温に戻した卵を、塩少々を入れた沸騰湯に入れ、1分間箸で転がす。その後5分茹で、すぐに冷水に取る。

人参・きくらげをみじん切りにする。

ミンチの中にブロッコリー、みじん切りにした人参・きくらげを好みに応じて入れ、片栗粉を薄くまぶした半熟玉子を包み、パン粉をつけ低めの油で揚げる。

からりと揚がったエッグフライを半分に切り、好みに合わせ新鮮野菜と盛り合わせる。

ワンポイント

ブロッコリーはやや大きめの薄切りにしておく。

盛り付けは有り合わせの新鮮野菜で！

アツアツを好みのソースでいただく。

食材について

秋から冬にかけて、甘みが増し、美味しい時期を迎えます。色鮮やかでつぼみが小さくしまっており、切り口がみずみずしいものを選びましょう。茎は栄養価が高く食物繊維も豊富なので捨てずに調理してみよう！

松山市、松前町が主な産地です。

