



ニュービックリジャンボインゲンのささみチーズフライ



材料: 5人分

ニュービックリジャンボインゲン 10本

鶏ささみ 5本 (約200g)

スライスチーズ 5枚

小麦粉 適量

卵 1個

パン粉 適量

塩 少々

コショウ 少々

サラダ油 (揚げ用) 適量

レタス *トッピング用

トマト *トッピング用



1. インゲンの両先端を切り落とす。



2. 鶏ささみの筋を取り、切り込みを入れて開き、その上にラップをかけて麺棒でささみを広げる。

3. 2に塩コショウし、スライスチーズをのせる。



4. 3にインゲンを2本のせて包み込む。



5. 2で使ったラップを活用して、4を包み、形を整える。



6. 5のラップを外して、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。



7. 170~180度の油でキツネ色になるまで揚げる。

* チーズが飛び出さないようにまんべんなくパン粉をつけてください。