

*2種オリーブのフライ

<主な材料・2人分>

ブラックオリーブ 6個

グリーンオリーブ 6個

玉ねぎ 1/10個

にんにく 1/2片

合いびき肉 80g

粉チーズ 小さじ1

こしょう 少々

卵 1/2個

薄力粉 適量

パン粉 適量

乾燥バジル 小さじ1/2

揚げ油 適量

お好みの野菜 適量



<作り方>

- ① 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。オリーブは種があれば除いて、水に1時間漬けて塩抜きした後にキッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② ボウルに合いびき肉と玉ねぎ、にんにく、粉チーズ、こしょうを入れて粘り気が出るまでよくこねる。12等分してオリーブを包んで丸める。
- ③ 薄力粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。ブラックオリーブの方にはパン粉に乾燥バジルを混ぜてからつける。それぞれ170℃の油で揚げる。
- ④ 皿にお好みの野菜とともに盛り付けたら完成。

エネルギー 253kcal 蛋白質 13.1g 塩分 1.2g