

バラエティープレート



材料: つみれ 約200g

(若鶏モモ・ムネ・豚挽肉)

ピーマン
レンコン
サンドイッチ用パン
カマンベールチーズ
生ハム
小麦粉

適量

- ①ピーマンは、半分に切る。
レンコンは、3mm半月切りにし水にさらす。
パンは、4等分に切る。
- ②野菜の水気を切り小麦粉をまぶす。
つみれをピーマンにつめて、レンコンは、
間にはさみ、表面にも小麦粉をまぶし、多め
の油をひいたフライパンで焼く。
- ③パンに、つみれをぬり、多めの油で
カリッと揚げる。
- ④お好みで③のパンにカマンベールチー
ズ・生ハムをトッピングして、パーティー
料理に!!



※つみれ約200gで
ピーマン6個
レンコン5個できます。

