

冷凍食品でつくれる。

飯島奈美ごはん



みんなが集まった日の かんたん串カツ

材料

〔食材〕

豚肉スライス 約100g
冷凍シーフードミックス 約100g
冷凍和野菜ミックス 約200g
冷凍かぼちゃ 4ヶ

〔衣〕

細かいパン粉 適宜
小麦粉 大さじ7
水 大さじ6
塩 ひつつまみ
こしょう 少々
(好みでガーリックパウダー 少々)

〔ソース〕

ビーフシチューのルー 1箱 (約100g)
ケチャップ 大さじ2
水 400~500cc

作りかた

1. パン粉以外の衣の材料をすべて混ぜあわせておきます
2. パン粉は皿にあけておきます。
3. ソースを作ります。鍋にお湯を沸かし、火を止めてビーフシチューのルーを割り入れ、ケチャップを加えてまぜながら弱火で4~5分熱します。
4. 冷凍かぼちゃは他の材料に比べ大きければ半分に切ります。冷凍和野菜ミックスとかぼちゃを皿にのせ、ラップをかけ、レンジで1分~1分半加熱します。加熱したらクッキングペーパーで水分をとっておきます。
5. 同様に冷凍シーフードミックスも皿にのせラップして約1分加熱します。加熱後は水分をとります。
6. 10cmに切った豚肉に冷凍和野菜ミックスのインゲン2本をのせ巻きます。これを豚肉の分量作ります。
7. 串に豚肉巻きや野菜、シーフードを好きなように刺して、衣をくぐらせてからパン粉をつけます。
8. 170℃~175℃になるまで油を熱します。せいろを入れて、やや大きめの泡が上がってくる状態が目安です。
9. 衣がきつね色になるまで揚げます。(約2~3分)

