たか森カフェより お届け!!

旬 曽於市の を食べる

第48食目 ささみの梅大葉巻き

梅と大葉で さっぱり食べられる

材料（2名分）

鶏ささみ……2本（150g）
梅干し……5個
新玉ねぎ……40g
塩こしょう……少々
大葉……5枚
片栗粉……70g
サラダ油……大さじ3

つくり方

❶ 梅干しはタネを抜きたたく。新玉ねぎは薄くスライスする。

❷ 鶏ささみは筋をとり、半分まで切り込みを入れて開く。開いた鶏ささみを肉たたきで平らにする。

❸ ❷に❶の梅干しと玉ねぎをのせ、半分に折りたたむ。

❹ ❸に塩コショウを軽く振り片栗粉をまぶす。サラダ油で3分焼き、裏返して2分焼く。焼けたら一口大にカットする。

❺ 大葉を縦半部分にカットし❹に巻き、串を刺して出来上がり。

学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評！ 毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出動します。
詳しくはホームページをご覧ください。

たか森カフェ　11時～16時営業　営業日:土・日・月・祝日　財部町北俣5410-1　☎0986-28-6120
※ホームページをご確認ください。