



審査委員長賞受賞作品



手がるにパクッ！フライド豚ブロッコリー



材 料 名	1人分もしくは1個 当たりの分量 (g)	調理方法・調理時間
ブロッコリー (中サイズ)	4房	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スプーン1杯の塩を入れ、約1分半、少し固めに茹でる。 その後、ブロッコリーの水気をよく切る。
豚バラ肉	4枚	
たまご	1個	
小麦粉	適量	② 豚バラ肉にガーリックパウダー、塩、こしょうをまんべんなくまぶし、下味をつける。
パン粉	適量	
ガーリックパウダー	小さじ1	③ ブロッコリーに豚バラ肉を巻き付ける。
こしょう	少々	
塩	少々	④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170度の油できつね色になるまで揚げる。 ⑤ Oの材料を合わせて、ディップソースを作る。 ⑥ 食べやすくするために、アルミホイルを茎の部分に巻く。 ⑦ ディップソースを添えて、盛り付けて完成。
油	適量	
【ディップソース】		
○マヨネーズ	大さじ1	
○マスタード	大さじ1/2	
○はちみつ	大さじ1/2	
○ケチャップ	小さじ1	

