

# 気ままに一品 第四十四回

## 野菜のひき肉詰め揚げ



ひき肉(合びき)	300g		
たまご	1 コ		
パン粉	1/2 カップ		
たまねぎ	中 半分		
牛乳	大 2		
なす 2本	しいたけ 8こ	ピーマン 3こ	
ナツメグ、	コショウ、	塩	少々

たまねぎは、みじん切りにして、油少々で、良くいためます。ボールに移し、荒熱が取れてから、ひき肉、パン粉、たまご、牛乳を入れよく混ぜます。ナツメグ、塩、コショウを入れ、粘りが出るまで良く混ぜましょう。



なすは、たて半分に切って3等分。しいたけは、石づきを取り、傘に十字の切込みを入れます。ピーマンはたて半分に切り、種をとり



ます。野菜をさっと洗い、ひき肉をつめるところに小麦粉を振ります。茶漉しなどを使うといいでしょう。

### 衣&揚げ油

揚げ油、パン粉、小麦粉  
たまご

ひき肉をつめて、小麦粉、溶きたまご、パン粉の順に衣をつけます。



揚げ油を、180度に熱し、揚げます。

野菜は、レンコンもおいしいですよ。