

東京を味わうシリーズ
第四弾！



足立区



区の花

足立区は東京の北の玄関口と呼ばれる区です。昔は、湿地帯湿原で葦が多く生えていて、「葦立(あしだち)」が「足立」(区)の由来となつたといわれています。



大阪の難波ねぎの種が江戸に持ち込まれ、品種改良を重ねられ「千住ねぎ」が生まれました。一般的なねぎに比べ5倍の重量で食べ応えがあり、現在は古き良き野菜としてブランド化されています。



令和3年12月15日(水)夕食 荏原病院栄養科

東京を味わうシリーズレシピ【足立区】



TOKYO

豚肉ねぎ巻き揚げ

【材料】（2人分）

長ねぎ	60g（1/2本）
豚ロース薄切り肉	120g
A	〔 醤油 6g（小さじ1）
	〔 酒 6g（小さじ1）
小麦粉	14g（大さじ2弱）
卵白	30g（1個分）
片栗粉	6g（小さじ2）
揚げ油	



【作り方】

- ① 豚肉にAで下味をつける。
- ② 長ねぎに下味をつけた肉を均等に巻き付ける。
- ③ ②に小麦粉をまぶす。
- ④ 卵白を泡立て、片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤ ③に④を付けて 180℃程度に熱した揚げ油で揚げる。食べやすい大きさにカットして盛り付ける。

