

炸肉卷

炸肉卷是一道非常受欢迎的日式料理，它是由猪肉、洋葱、胡萝卜、青椒等蔬菜卷在面包糠中炸制而成。这道菜不仅味道鲜美，而且营养丰富。在制作过程中，需要注意肉卷的厚度和炸制的时间，以确保其外酥里嫩。此外，炸肉卷还可以搭配各种酱料和配菜食用，如味噌酱、酱油、芥末等。总的来说，炸肉卷是一道既简单又美味的料理，非常适合家庭聚餐或朋友聚会时享用。



炸肉卷 炸肉卷



猪肉 (带皮五花肉) 300g (14片)

洋葱 1个

胡萝卜 14片

青椒 7片

面包糠 8片 (每片30-35g)

A 鸡蛋 1个

A 面粉 1杯

A





□□□□→□□□→□□□□□□□□□□□□



