

旬をおいしく！かんたんアイデアクッキング

## イースターの巣ごもりかつ

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

781 kcal



塩分

3.3 g



調理時間

25 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		0 g
脂質		0 g
炭水化物	糖質	0 g
	食物繊維	0 g
カルシウム		0 mg



## 材料（2人分）

春キャベツ	1/4玉（250g）
豚肉（ロースまたは肩ロース薄切り）	200g（1組の長さが15～16cmになるようにし
ゆで卵（8分間ゆでたもの）	4個
〔A〕 キューピー ハーフ	大さじ2
〔A〕 塩	小さじ1/4
〔A〕 こしょう	少々
〔B〕 小麦粉	大さじ3
〔B〕 塩	小さじ1/4
〔B〕 溶き卵	1個分
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	1カップ
〔C〕 キューピー ハーフ	大さじ4
〔C〕 粒マスタード	大さじ1
飾り用の野菜（にんじん、パプリカ〈黄〉などカラフルなものをお好みで）	適量



## 作り方

- 1 にんじんとパプリカなどお好みの野菜を型抜きしやすいサイズに切ってサッとゆで、お好みの型で抜く。
- 2 春キャベツはせん切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで約2分加熱し、上下を返してあら熱をとる。【下ごしらえポイント！】ふんわりとラップをすることで、火の通り過ぎが防げ、水蒸気が滞留して春キャベツの甘みが引き出されます。生食よりも食べやすくなるので、たくさんいただけます。
- 3 ゆで卵2個をボウルに入れ、フォークの背でよくつぶし、Aを加えて混ぜる。
- 4 豚肉を15～16cmの長さになるようにして8組作る（短い場合は2～3枚を重ねる）。3を8等分してのせ、具が出ないようにして卵形に巻く。

---

5 小麦粉をまぶした4に混ぜたBのバター液をからめ、パン粉をまぶす。【アイデアポイント】小麦粉、溶き卵、塩入りのバター液にからめることで、ムラなく衣がついてサクッと揚がり、肉に下味をつける手間も省けます。

---

6 小さめのフライパン（直径20cm）で揚げ油を約170℃に熱し、6～7分転がしながら、きつね色になるまで揚げる。

---

7 2を器の縁に沿って円形に鳥の巣に見立てて盛り付け、中央に6をのせる。

---

8 残りのゆで卵は白身にジグザグに包丁を入れて切り、丸く抜いたのり（材料外）で目を、生のにんじんでくちばしをつけてひよこにする。【ゆで卵をきれいな色に仕上げるには】まず、卵を常温に戻し、沸騰したお湯に入れて中火で8分間ゆで、冷水にとるのがコツ！

---

9 8、1を飾り、Cをよく混ぜ合わせてマスタードマヨネーズにして野菜とかつにかける。

---



レシピに使われている商品

---

春キャベツ / キューピー ハーフ / カナダ産またはアメリカ産 豚肩ロース 薄切り肉

---