

B おかいどく

まぐろのステーキかつ

関東炊き・たらの芽の油いため

エネルギー	508kcal	糖	質	42.2g
蛋白質	28.9g	塩	分	4.6g
脂	質			23.9g

お買い物メモ

みりん・洋辛子

2人用	920円
3人用	1,290円
4人用	1,660円

●まぐろステーキカツ…卵・乳・小麦
 ●たらの芽油いため…小麦 ●揚げボール…卵

手順 ●▶●▶●

- ① まぐろステーキかつは中温(約180℃)の油で約8分揚げ、せんキャベツを添える。

揚げるだけ!



注目の栄養素DHAを豊富に含むまぐろに、
 隠し味をつけてカツに仕上げました。
 とんかつとはひと味違う柔らかな食感が
 幅広い年代に喜ばれます。



- ① 卵はゆで卵にする。
- ② 大根とにんじんはひと口大の乱切りにする。こんにゃくは三角に切って下ゆでする。
- ③ 揚げボールと①・②を(A)で煮、お好みに洋辛子をつけていただく。

材 料	2人用	3人用	4人用
まぐろのステーキかつ			
まぐろステーキかつ(冷凍)	2枚	3枚	4枚
油			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
関東炊き			
卵	2個	3個	4個
揚げボール	4個	6個	8個
大根	120g	180g	240g
にんじん	1/3本	1/2本	2/3本
こんにゃく	1/2枚	1/2枚	2/3枚
④	しょうゆ	大1	大1 1/2
	みりん	大2/3	大1
	だし汁	300ml	450ml
	塩		
洋辛子	少々	少々	少々
たらの芽の油いため			
たらの芽油いため	60g	90g	120g

調理時間
約30分