

鈴木めぐみ

ふれあい

キッチン

おすすめレシピ



ふれあい
kitchen

毎日の
健康メニューの
お手伝い!

豚こまのねぎ味噌カツ



★材料★

【4人前】

豚こま肉	300g
キャベツ千切り	適量
たまご	2個
小麦粉	大さじ3杯
水	大さじ1杯
パン粉	適量
揚げ油	適量
コショウ	適量
塩	適量

調味料

A砂糖	大さじ3杯
Aみりん	大さじ3杯
A味噌	大さじ2杯
A水	大さじ3杯
白いりごま	小さじ2杯
ねぎみじん切り	大さじ1杯

★作り方★

- 豚こまを塩コショウして一口大に握っておく
- ボウルにたまご、小麦粉、水をよく混ぜ合わせ①を絡ませる
- Aの調味料を耐熱容器に入れ600Wで3分加熱する
- ③にねぎみじん切りと白いりごまを混ぜておく
- ②を180℃の油できつね色になるまで揚げる
- キャベツと⑤を盛り付けて④をかければ出来上がり

マイヤグループ特選・海鮮舞屋漬

海鮮舞屋漬



マイヤお土産品一番人気!!
3,000円(税抜)

海鮮舞屋漬(2パック入)



ふかひれ、カニが入った豪華版!
5,000円(税抜)

海鮮舞屋漬・あわび



あわびがたっぷり!
2,200円(税抜)

海鮮舞屋漬・に帆立



に、帆立がたっぷり!
2,200円(税抜)

MAIYA

