

お料理する人を
応援します!

小田真規子の

旬をおいしく! **かんたん**

アイデアクッキング



Profile
料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



1人分 781 kcal 塩分 3.3 g

イースターの巣ごもりかつ

材料 (2人分)

旬 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



- 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になるようにして8組分)
- 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
- 塩..... 小さじ1/4、こしょう..... 少々
- B [小麦粉..... 大さじ3、塩..... 小さじ1/4
- 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
- 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 (25分)



1 にんじんとパプリカなど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。

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。



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。



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。



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のをのせる。



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。



8 残りのゆで卵を写真のように切り、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。



9 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!

おいしくなって新登場!

キューピーハーフ
しっかりと「卵のkok」が味わえる新しいキューピーハーフ。カロリー50%カット(同社マヨネーズ比)で、カロリーが気になる方におすすめです。