



☆カツ餃子～ゆず風味～

栄養価（1人分） 559kcal たんぱく質 29.2g 塩分 1.7g

■材料(2人分)

{	タ	ネ	・ 豚モモ肉（薄切り）	200g	・ 小麦粉	適量			
			・ キャベツ	50g	・ 卵	1個			
			・ 玉葱	50g	・ パン粉（ドライ）	適量			
			・ ニラ	20g	・ 揚げ油	適量			
			・ 塩	ひとつまみ	・ キャベツ	150g			
			・ 豚挽肉	50g	・ ミニトマト	4個			
			・ 塩、こしょう	少々	{	タ	レ	・ 醤油	小さじ2
			・ ゆずの皮	小さじ1				・ 砂糖	小さじ1
								・ 酢	小さじ1
								・ ごま油	小さじ1

■作り方

- ① キャベツと玉葱はみじん切り、ニラは小口切りにし、塩を振って混ぜ、しばらく置いてから水気を切る。
- ② ボウルに豚挽肉、塩こしょう、①、みじん切りにしたゆずの皮を入れ混ぜ合わせ、タネを4等分にする。
- ③ 豚モモ肉1枚を広げ②のタネ1個をのせてくるくる巻く。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 付け合わせのキャベツを千切りにし、冷水にさらして水気を切る。
- ⑥ 皿に付け合わせのキャベツ、ミニトマトと一緒に盛り付け、タレを添える。