

5/16・5/23

金

かつおのてこね寿司

レンジでさくさくメンチカツ

消費期限5/18(日)・5/25(日)

調理時間
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419kcal	26.7g	22.4g	24.9g	3.7g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに	くみ		
かつおの漬け(タレ込み)	●			
卵		●		
レンジでさくさくメンチカツ	●	●		



下ごしらえ

① ご飯はかために炊いておく。

すし飯のご飯は、合わせ酢を加えたときに水っぽくならないように少しかために炊きましょう。
米1合あたり、炊飯後は300～350gのご飯になります。

② かつお…袋のまま流水解凍する(半解凍の状態が切りやすい)

かつおのてこね寿司

- ① Aを合わせる。
- ② 温かいご飯にAをまわしかけ、しゃもじで切るように手早く混ぜ、うちわであおぎながら粗熱が取れるまで一気に冷ます。
合わせ酢はご飯が熱いうちに混ぜることで、味がしっかり馴染んで美味しく仕上がります。また、寿司桶や平たい器を使用すると、すし飯を早く冷ますことができます。
- ③ 卵…溶きほぐす
- ④ 溶き卵に塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄く焼き、細切りにする。(錦糸卵)
【コツ】溶き卵はフライパン全体に薄く広がる程度に入れ、弱火で縁がしっかり固まるまで焼き、返してさっと焼きましょう。
返すときは火を止めると、あわてずにできます。
- ⑤ 細葱…小口切り
- ⑥ かつお…食べやすく切る(タレは取っておく)
- ⑦ ②にかつおをタレごと(タレはお好みで加減)加えて混ぜて盛り、卵、細葱、刻みのりを散らす。

レンジでさくさくメンチカツ

- ① メンチカツ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2コ約2分20秒)
- ② サニーレタス…ちぎる
- ③ メンチカツをサニーレタス、ミニトマトと共に盛る。

材 料

	2人用	3人用
かつおの漬け(タレ込み)(生食用)(冷凍)	150g	225g
かつお	120g	180g
タレ	30g	45g
かために炊いたご飯(茶碗に軽く)	約500g (31/3杯)	約750g (5杯)
さとう	大1	大1 1/2
A 塩	小1/3	小1/2
酢	大2	大3
卵	2コ	2コ
塩	少々	少々
油	大2/3	大2/3
細葱(冷蔵)	少々	少々
刻みのり	2/3袋	1袋

材 料

	2人用	3人用
レンジでさくさくメンチカツ(冷凍)	2コ (160g)	3コ (240g)
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。