

# エコクック®

2日  
木

えびかつ  
コールスロー



約  
30  
分



## 下ごしらえ

- ⑦ 卵…水からゆでる(沸騰後約10分)  
→粗めのみじん切りにする
- ④ 人参、胡瓜…細切り  
→人参はさっとゆでる
- キャベツ…せん切り
- ⑤ サニーレタス…食べやすくちぎる

## 作り方 (手順) ●→●

### 〈えびかつ〉

- ① えびかつは凍ったまま、中温(170～180℃)の揚げ油で5～6分揚げて食べやすく切り、サニーレタス、ミニトマトを添える。

### 〈コールスロー〉

- ① ①をaであえ、⑦を散らす。

お買物メモ…マヨネーズ

	2人用	3人用	4人用
<b>えびかつ</b>			
えびかつ (120g・冷凍)	2枚	3枚	4枚
<b>揚げ油</b>			
サニーレタス	1/5コ	1/4コ	1/4コ
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
<b>コールスロー</b>			
卵	1コ	2コ	2コ
キャベツ	120g	180g	240g
人参	40g	60g	80g
胡瓜	1本	1本	2本
<b>マヨネーズ</b>			
a 塩			
こしょう			

●エネルギー383kcal ●蛋白質16.8g ●脂質23.5g ●ナトリウム1181mg(食塩相当量3.0g)

●えびかつ…小麦、えび使用

【原材料】 サニーレタス、ミニトマト、キャベツ、人参、胡瓜…国産