

人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野

広報 **かわちなかの**

8

August 2018
No.1138



point

生パン粉をつかってサクサク衣に！

奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

ヘルシーでボリューム満点！野菜のカツ

季節を感じられる、おすすめレシピを奥河内くろまろの郷からご紹介します。今回はビュッフェレストラン奥河内で人気のメニュー、野菜のカツ。トマトやキュウリなど普段揚げない野菜もサクサク衣で美味しくいただけて、ボリュームも満点です。

クックパッド 河内長野市の公式ページ▶
関奥河内くろまろの郷 (☎ 56-9606)



材料 (2人分).....

トマト… 2分の1個、キュウリ… 1本、ナス… 2分の1本、かぼちゃ…80g、あわび茸…50g、生パン粉…100g、牛乳…150ml、卵… 1個、小麦粉…100g、塩・コショウ…少々、揚げ油、お好みでソースなど

作り方

- 1 トマトはくし切り、キュウリは半分に切り縦3枚に、ナスとかぼちゃはスライス、あわび茸はばらしておく。
- 2 牛乳、卵、小麦粉、塩、コショウをボールに入れ、よく混ぜる。
- 3 ②の中に①をいれ、生パン粉を付ける。
- 4 170度の油で2～3分、きつね色になるまで揚げればできあがり。