vol.34 ママの晴れごはん
－野菜が好きになるレシピ集－

サクッ ふわっ

春キャベツと新タマネギのハンペンカツ

目安：約20分

クレセールってなに？
かごしまの子育てを応援するフリーペーパー「クレセール」で毎号掲載している記事を、web用に再編集しています。

完成イメージ

材料・下ごしらえ

Ⓐ
- キャベツ …… 70g ←2cm長さの千切り
- タマネギ …… 40g ←7mm～1cmの角切り
- ハンペン …… 2枚（110g×2枚）
- 溶き卵 …… 1個

ベビーチーズ …… 4個
↑7mmの角切り

パン粉 or しらす*…… 適量
サラダ油 …… 適量

＊今回は、メーカー通常の物より30%塩分を控えた「しらす」を使用しています。

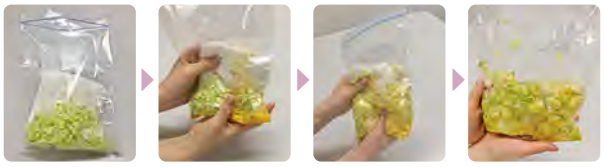
バッター液
- 小麦粉 …… 大さじ4
- 水 …… 大さじ2
- 卵 …… 1個

バッター液の作り方
だまが出来ないように混ぜるだけ！

ポイント
水と卵を合わせてから、小麦粉を入れると溶きやすいです。

作り方

1 Ⓐをフリーザーパック（薄手の袋の場合は、2枚重ねで使う）に入れ、手で揉み潰しながら全体が混ざるようにして、タネを作る。



2 1.にチーズを入れて軽く混ぜ、8等分の平たい丸形に丸める。

タネは柔らかいので崩れないようにやさしくね。

3 バッター液を通し、パン粉または、しらすをまぶす。

ポイント しらすは、塩味が強いのでお子さん用には少なめにまぶしてください。

4 フライパンにサラダ油*を多めに入れ、中火の弱火で揚げ焼きにする。火が通り両面に焼き色が付いたらあげて油を切る。
＊ハンペンの厚さの半量より少し多めの量のサラダ油を入れる

ソース de 味アレンジ

お子さんにオススメ！
ケチャップ

大人には…
- ポン酢
- しょう油を少しかけた大根おろし
- マヨネーズ七味

もオススメです

／そのまま食べても味がついています＼

晴れママQ&A 春キャベツと新タマネギのハンペンカツ

ポイント

ハンペンのふわふわ感と衣のサクサク感で美味しさアップ。
あつ熱を召し上がれ！
キャベツには、カルシウムや、骨の形成を促すビタミンKが含まれています。また、しらすは、カルシウムが取れるだけでなく咀嚼の練習にもなるのでお子さんにもオススメです。

前田 茂子
フードコーディネーター