



スナツクキャベツ

スナツク感覚で食べられる
キャベツ料理です。
中の具材を工夫すれば
いろいろ楽しめます。

材料(4人分/チーズもち味8個・
チーズもちカレー味4個)

- キャベツ……………3〜4枚
- チーズ……………20g
- もち……………20g
- レトルトカレー……………9枚
- 焼きのり……………3枚
- 小麦粉……………適量
- 卵……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- しょうゆ・塩……………お好みで適量

つくり方

- ① キャベツは塩ゆでし、水気をよくふきとる。
- ② チーズ・もち・レトルトカレーなどの材料を、それぞれ1つに分けておく。
- ③ ①のキャベツで「1」を包み、「チーズもち味」を12個つくる。そのうちの4個は「チーズもちカレー味」にするため、②を加えて包む。
- ④ 4等分にした焼きのりで③を巻き、水で溶いた小麦粉で焼きのりの重なった部分を付け合せる。
- ⑤ ④を小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げる。
- ⑥ お好みで、しょうゆや塩をつけて食べる。



切り口が小さく、
重量感があるものを選
んでね♪

主な産地

銚子市、旭市
野田市

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み