

サクッと美味しい！ 合格祈願カツ



材料

- 10個分 -

- マルシン四角いミートボール ... 10個
- 千切りキャベツ ... 100g
- ミニトマト ... 適量
- 中濃ソース ... 適量
- ⑦ 薄力粉 ... 適量
- ① たまご ... 1/2個
- ⑤ パン粉 ... 適量
- サラダ油（揚げ油） ... 適量



＼商品はこちら／

マルシン
四角いミートボール

作り方

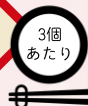
- ① サラダ油をあらかじめ加温しておきます（170℃）。
- ② ⑦→①→⑤の順番で四角いミートボールに衣を付けます。
最後に⑤パン粉を付ける際は、四角いミートボールを軽く握り、パン粉を密着させます。
- ③ 油の温度が170℃まで上がっていることを確認し、②を半分（5個）ずつ2回に分けて入れ、揚げていきます。
＊油の温度が一気に下がらないよう、2回に分けての加熱をおすすめします。
- ④ 途中で裏返し、両面の衣がキツネ色になったら、キッチンペーパーの上で油を切っておきます。
＊加熱時間の目安：40～50秒
- ⑤ 皿に千切りキャベツ・ミニトマト・ソースをセットし、カツを盛り付けたら完成です！

調理
時間



10分

栄養価



エネルギー
170kcal
食塩相当量
0.7g



「勝負事に勝つ（カツ）！」という意味を込めた
ゲン担ぎ食材として知られています。
夕食のおかずはもちろん、一口サイズなので
勉強の途中、小腹が空いた時にもおすすめの一品です！

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています