

さわらのマスタードカツ

材 料	1 人分	5人分	目安量	作り方
さわら	70 g	350 g		①さわらは、流水で軽く洗い流し、キッチンペーパーで水気を拭き取る。半分の大きさに切り、合わせておいた塩こしょうをふる
塩	0.2 g	1 g		
こしょう	少々	少々		
小麦粉	2.5 g	12.5 g		②ビニール袋に①を入れ、小麦粉をまぶし、混ぜ合わせたAを加えて全体に絡める。
A（卵	5 g	25 g		
（粒マスタード	5 g	25 g		③バットに半量のパン粉を広げ、②を並べ、残りのパン粉を上からかけ、手で軽くおさえてしっかりつけておく。
パン粉（乾燥）	7 g	35 g		
揚げ油	適量	適量	吸油率10%	④フライパンにうすく油を入れ、③を並べ、さわらの厚みの半分くらいまで油を足す。
エリンギ	25 g	125 g		
ミニトマト	20 g	100 g		
オリーブ油	1.5 g	7.5 g		⑤中火にかけて3～4分揚げ、裏返してさらに2～3分揚げる。取り出して網に並べ、油をきる。
塩	0.2 g	1 g		
こしょう	少々	少々		
				⑥エリンギは半分の長さに切りスライス、ミニトマトは半分に切る。
●粒マスタードのスパイシーな風味を活かしておいしく減塩！ ●エリンギやミニトマトには、うま味成分の グルタミン酸が豊富！一緒に炒めると、うま味がUPし、少しの塩分でもおいしく食べられます！				⑦フライパンにオリーブ油を熱し、⑥を炒める。エリンギに火が通ってしんなりしてきたら塩とこしょうをふる。