



## かまぼこが入ったお弁当

Kisen presents. kamaboko in obentou series



### 【だっぺカツ弁当】

いよいよ衣替え。

長袖から半袖へ。身軽で動きやすい季節。

今回は、いつも頑張っているお父さんに

作ってあげたいヘルシーなレシピをご紹介します♪

えび、いか、あさりの3種類の具材の

焼きと白蒸しかまぼこがセットの

『いわきはやっぱりこれだっぺ!』を

使ったかまぼこカツです。

野菜もたっぷりでもっともヘルシー!

3種類の具材のこれだっぺを、是非カツで

お楽しみください♪

#### 材料..

- いわきはやっぱりこれだっぺ  
(白蒸し..えび、いか、あさり)
- 小麦粉
- 卵
- パン粉

#### ★作り方

①これだっぺ(白蒸し)を、小麦粉↓卵↓パン粉の順番でつける。

※小麦粉は全体的に薄くつけ、パン粉は強く押し付けないのがコツ。

②熱した油に入れ、きつね色になったらあげる。



▶ [商品ページへ](#)

今月の かまぼこ



いわきはやっぱり  
これだっぺ!

2015年6月

えび、いか、あさりの3種類の具材に、人参やたまねぎ、ごぼうといった野菜をたっぷり入れて、栄養たっぷりヘルシーなかまぼこに仕上げました。ぷりっとした「白蒸し」、香ばしさが引き立つ「焼き」、製法の違いも、ぜひ味わってみてください。

そのまま食べても、炙って食べてもおいしく頂けます。