

## スズキの野菜とベーコン巻き 洋風カツめし

### ■料理のおすすめポイント

ベーコンの香りと鎌倉野菜をスズキでカツに仕立て、ご飯と共に溶き卵と共に洋風ソースとケチャップで召し上がる。

### ■材料と分量(1人分)\*鎌倉産の食材には丸印

スズキ	70g	○万願寺	1/4本	オリーブ油	20cc
ベーコン	2枚	○紫大根	1枚スライス	卵	1個
○人参	40g	小松菜	1/4束	小麦粉	10g
○胡瓜	40g	にんにく	少々	パン粉	10g
○黄人参	2枚スライス	白葱	1/5本	塩	適量
○白人参	1/4本	○ペティマト	1粒	胡椒	適量
枝豆	3粒	ケチャップ	20cc	ご飯	100g

### ■レシピ

- ・人参と胡瓜を縦使いにスライスをする。
- ・小松菜を茹でにんにくと共にミキサーにかけオリーブ油を加え塩・胡椒してソースにする。
- ・白葱は、塩茹でにする。
- ・他の野菜は、薄くスライスにしてサラダ感覚の付け合せにする。
- ・スズキのフィレを薄く延ばし、白葱を中心に入れて巻き込む。
- ・その上に、人参・胡瓜・ベーコンを巻きパン粉をつけて揚げる。
- ・残りの卵に塩・胡椒・オリーブ油を加え軽く熱してご飯にかけて供する。

