料 理 名	三崎(みさき)マグロと三浦(みうら)ひじきのメンチカツ	
材 料 名	数量（4人分）	作 り 方
○マグロ	500g	①マグロはミンチ、たまねぎみじん切りにする。
○たまねぎ	250g	②めんつゆまでの材料を合わせて、こねる。
○ひじき	150g	③1つ80g程度に分け、成形し、溶き卵をくぐらせパン粉をつる。
塩	10g	④170～180℃に熱した油で、全体が色づくまで揚げる。
こしょう	少々	
ごま油	大さじ1	※乾燥ひじきの場合は水でもどしておく。約15g。
めんつゆ	小さじ2	
卵	1個	
パン粉	1カップ	
揚げ油	適量	
		備考 ＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞
		○メカジキでもおいしくできます。

○かながわ産食材です。　　1人あたりの栄養量（エネルギー 368 kcal　たんぱく質 36g）