



主な産地
銚子市、旭市
野田市



切り口が小さく、
重量感があるものを選
んでね♪



スナツクキャベツ

スナツク感覚で食べられる
キャベツ料理です。
中の具材を工夫すれば
いろいろ楽しめます。

材料(4人分/チーズもち味8個・
チーズもちカレー味4個)

- キャベツ……………3〜4枚
- チーズ……………20g
- もち……………20g
- レトルトカレー……………20g
- 焼きのり……………3枚
- 小麦粉……………適量
- 卵……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- しょうゆ・塩……………お好みで適量

つくり方

- ① キャベツは塩ゆでし、水気をよくふきとる。
- ② チーズ・もち・レトルトカレーなどの材料を、それぞれ1つに分けておく。
- ③ ① チーズ・もち…各0.5〜1cm×5cmの棒状×12個
- ④ レトルトカレー…小さじ1×4個
- ⑤ ①のキャベツで「①」を包み、「チーズもち味」を12個つくる。そのうちの4個は「チーズもちカレー味」にするため、②を加えて包む。
- ⑥ 4等分にした焼きのりで③を巻き、水で溶いた小麦粉で焼きのりの重なった部分を付け合せる。
- ⑦ ④を小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、油で揚げる。
- ⑧ お好みで、しょうゆや塩をつけて食べる。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索

ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは
メモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

5つのちがいを
見つけてピッ!



左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

82号

テーマ採用・まちがい探し当選者

富津市 レモンコーラ様 / 白井市 ムスカリア様 /
船橋市 チャメ様 / 市原市 川合様 / 船橋市 トラちゃん様 /
八千代市 ぶーさん様 / 我孫子市 Y.W.様 / 千葉市 ムーミン様
おめでとうございます!



ご応募
ありがとうございました

前号の答え B・D・E・J・L