

3月10日1年生

メンチカツ
コンソメスープ
ごはん



【メンチカツ】

<材料・3人分>

◎合いびき肉 150g ◎キャベツ 120g ◎人参 30g ◎玉ねぎ 1/4個
◎パン粉 1/2カップ (付け合せ) ◎サラダ菜 1/6個 ◎トマト 1/2個
◎サラダ油 大1/2 ◎塩 小1/4 ◎コショウ 少々 ◎小麦粉 適量
◎溶き卵 適量 ◎パン粉 適量 ◎ソース 適量 ◎キュウリ

<作り方>

- ① キャベツと人参は1cm長さのごく細かい千切りにする。
- ② サラダ油で玉ねぎのみじん切りをしんなりするまで炒め、荒熱を取る。
- ③ ボウルに合挽き肉、パン粉、①②を入れ、塩コショウを加えてまんべんなく練り混ぜる。
- ④ よく混ぜたら、12等分して形作り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 揚げ油を用意170℃に熱し、メンチカツを入れ、揚げていく。
- ⑥ サラダ菜とくし型に切ったトマト、キュウリを盛り付け、メンチカツにソースをかける。

【キャベツのスープ】

<材料・2人分>

◎キャベツ2枚 ◎ベーコン 2枚 ◎卵 1個 ◎コンソメ適量 ◎醤油 小1/2
◎塩 小1/2 ◎片栗粉 大1/2 ◎水 2カップ

<作り方>

- ① 水を鍋に入れ、火にかける。これにキャベツ、ハム、コンソメ、醤油、塩を入れ煮立てる。倍量の水で溶いた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ② 溶きほぐした卵を流し入れ、半熟状になったら火をとめる。