



1月19日

3年生



メンチカツ コンソメスープ ご飯

【メンチカツ】

<材料・3人分>

◎合い挽き肉 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 ◎キュウリ 1/8本 ◎トマト 1/2個

◎サラダ油 大さじ1/2 ◎塩 小さじ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

<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 ボウルに合い挽き肉、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、かつにソースをかける。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎じゃがいも 1/4個 ◎ベーコン 1枚

◎キャベツ 1枚 ◎ブイヨン 300cc ◎塩、コショウ 少々 ◎薄口しょうゆ 適宜

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参、じゃがいもはいちょう切り、キャベツは小さめのざく切りにする。
- ② 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩、コショウ、薄口しょうゆで味を調える。