

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
- 卵…1/4個
- サラダ油…大1/2
- 塩…大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

<<付け合せ>>

- サラダ菜…1/6個
- プチトマト…1/2個

- 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、卵、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、6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、揚げていく。
- 6 サラダ菜とプチトマトを盛り付け、かつにソースをかける。

具沢山コンソメスープ



<材料・2人分>

- | | |
|----------|------------|
| 人参…1/6本 | ブイヨン…300cc |
| 玉ねぎ…1/6個 | 塩、コショウ…少々 |
| ベーコン…1枚 | 薄口しょうゆ…適宜 |
| キャベツ…1枚 | |

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、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。

1月14日(3年生)



本日のランチメニュー
メンチカツ
具沢山コンソメスープ
ごはん

久田学園佐世保女子高等学校

