

メンチカツ

おなじみのメンチカツですが、マヨネーズと味噌がミソです。ジューシーで、ソース無しで美味しくいただけます！！

<材料(4人分)>

豚ひき肉 (400g)

玉ねぎ (1/2 個)

マヨネーズ (大1)

味噌 (大1)

塩・こしょう (適宜)

卵 (Mサイズ1個)

卵 (Mサイ1個)

パン粉 (適宜)

小麦粉 (適宜)

揚げ油

付け合わせ

キャベツ

プチトマト

みかん

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り
②キャベツはせん切り
- ボウルに、ひき肉・玉ねぎ・マヨネーズ・味噌・卵・塩こしょうを入れて、ハンバーグを作る要領で、よく混ぜ合わせ、小判型に成型する
- 小麦粉→卵→パン粉の順につける
- 180℃で3~5分揚げる
- 揚げたら、2~3分置いて予熱で中まで火を通す
- 皿の奥に付け合わせを盛り、メンチカツを手前に盛る

+

残り野菜で作るコンソメスープ。
じっくり炒め、じっくり煮ることが美味しく仕上がるコツです。に

細切り野菜のコンソメ

材料 (2人分)

玉ねぎ (1/4 個)

人参 (適宜)

セロリ (1/4 本)

ベーコン (1 枚)

にんにく (1/2 かけ)

固形コンソメ (1 個)

ローリエ (1 枚)

水 (400ml)

サラダ油 (適宜)

<作り方>

- ①玉ねぎは縦に 4~5mm に切る
②にんじんは細切り
③セロリの軸は薄い小口切り、葉は粗みじん切り
④ベーコンは細切り
⑤にんにくはみじん切り
- ①鍋にベーコンとにんにくを入れ、弱火で炒め、にんにくの香りがたったら、玉ねぎ・人参・セロリの茎を加え、弱火で約 3~4 分じっくり炒める
②途中、油が足りなければサラダ油 (適宜) 足す
- ①水を注いで強火で煮たて、沸騰したら中火にしてアクを取り除く
②コンソメ・ローリエを加え、蓋をして弱火で約 10 分煮る
- 味をみて、塩・こしょうで味を調える
- 器に盛り、セロリの葉を散らす

りんごのパンプディング

<材料 (22cm 径) >

りんご (1 個)

砂糖 (50g)

レモン汁 (小1)

バター (20g)

レーズン (適宜)

食パン (6 枚切 2 枚)

卵 (2 個)

砂糖 (50g)

牛乳 (200ml)

グラニュー糖 (10g)

<作り方>

1. ①食パンは 2cm 角に切る
②ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖・牛乳を加え混ぜ合わせ、その中にパンを浸して 15 分置く
2. ①リンゴは、皮のまま 1cm 厚さのくし形に切る
②鍋にりんご・砂糖・バター・レーズン・レモン汁入れて、ひたひたの水を加えてしんなりするまで煮る
3. パンに液が十分しみ込んだら、型にクッキングシートを敷き、パンを敷き詰め、その上にリンゴをきれいに並べ、上にグラニュー糖を振りかける
4. グリルを 180℃で焼いて、焼き色がいたら出来上がり

付 録

ヨーグルトで酸味もまろやか。
グレープフルーツのほのかな
苦みがアクセントです。

キャベツとグレープフルーツのサラダ

材料 (4 人分)

キャベツ (1/4)

グレープフルーツ (1 個)

ドレッシング

プレーンヨーグルト (大 1 1/2)

マヨネーズ (大 1)

砂糖 (小 1)

こしょう (少々)

イタリアンパセリ (適宜)

<作り方>

1. ①キャベツは 1~2cm のざく切りにし、塩 (小 1) をまぶして軽くもむ
②水けが出たら軽く絞る
2. グレープフルーツ果肉を取り出す
3. ボウルにドレッシングを入れてよく混ぜ、キャベツ・グレープの果肉を加えてあえる
4. 器に盛り、イタリアンパセリを添える