



キャベツたっぷりメンチカツ (5人分)

材料

キャベツ	300g	
玉ねぎ	100g	
豚ミンチ	300g	
たまご	1個	
パン粉	1/2カップ	
牛乳	大さじ3	
塩		
コショウ		
A	小麦粉	
	たまご	1個
	パン粉	
揚げ油		
ウスターソース、ケチャップ	お好みで	
キャベツ (付け添え)		
ミニトマト (付け添え)		

作り方

- ① キャベツ、玉ねぎをみじん切りにし、塩小さじ1½をふって、5～10分置いて、絞る。
- ② ボールの中に豚ミンチ、①、たまご、パン粉、牛乳、塩コショウを入れて混ぜ合わせ、5等分(10等分)する。
- ③ ②を小麦粉、溶きたまご、パン粉の順(A)に付ける。
- ④ ③を170℃の油の中に入れ、5～6分かけて揚げる。最後に油の温度を上げて揚げる。
- ⑤ 皿に④を盛り、キャベツの千切り、ミニトマトを添える。お好みでウスターソース、ケチャップをかける。



ブロッコリーのポタージュ (5人分)

材料

ブロッコリー	200g
玉ねぎ	60g
サラダ油	大さじ1
(バター)	大さじ1
水	300cc
コンソメ	1½個
牛乳	200g
塩コショウ (塩)	小さじ1/2
生クリーム	少々
※米粉 (とろみ用)	大さじ1½

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にサラダ油(バター)を入れ、玉ねぎを炒める。
- ③ ②にブロッコリーを加えて軽く炒め、水、コンソメを加えて煮る。沸騰したらアクを取り、弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の粗熱を取り、ミキサーにかける。鍋に戻し、(※米粉を加え、)牛乳、塩コショウで味を調べ、ひと煮する。
- ⑤ 器に注ぐ。

♪つ乃めぐみ♪

にんじん入りピラフ (5人分)

材料

米	2合
にんじん	100g
玉ねぎ	50g
コンソメ	2/3個
サラダ油	大さじ1
バター	10g
塩コショウ	
パセリ	

作り方

- ① 米は研いでザル上げしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切り、にんじんはすり下ろす。
- ③ フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒める。にんじん、米を加えて、米が透き通るまで炒める。
- ④ ③を炊飯器に移し、コンソメ、水を加える。
※水加減は、普通炊きより大さじ2ほど少なくする。
※にんじんの水分量で水は加減する。
- ⑤ 炊き上がりにバターを加え、混ぜ合わせる。

♪つ乃めぐみ♪

いちごのムース (5個分)

材料

いちご	200g
砂糖	40g
牛乳	150cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
いちご (飾り用)	
ミント (飾り用)	

作り方

- ① 器に水を入れ、ゼラチンを入れる。
- ② いちごを洗い、水気を取ってミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れ、砂糖を加えて火を通し、牛乳を加えて温める。
- ④ 火を止め、①を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に注ぎ、冷やし固める。
- ⑥ ⑤の上にいちご、ミントを飾る。

