



# 今日のごはんは、昔ながらの定番おかずにしよう！

## 玉ねぎたっぷりメンチカツ



(材料 4~5人分)

合いびき肉	300g
「塩」	小さじ1
こしょう、ナツメグ	適量
トマトケチャップ	大さじ1
生パン粉	3/4カップ(20g)
卵	1個
新玉ねぎ	大1個(300g)
小麦粉、溶き卵、水、生パン粉	各適量
キヤベツ	適量
揚げ油	適量

## 【辛味ソース】

豆板醤	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターーソース	大さじ2
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
ごま油	小さじ2
*おろしニンニク	30g
*おろし生姜	20g

(\*チューブタイプを使用する)

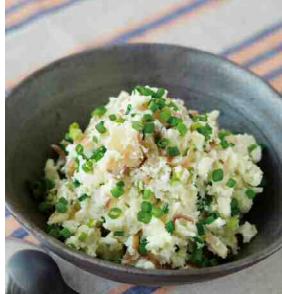


## (つくり方)

- 1 玉ねぎは大きめのみじん切り。キヤベツは千切りにして水に放しシャキッとする。
- 2 ボウルに合いびき肉を入れ、塩コショウ、ナツメグ、ケチャップを加えて軽く練り混ぜ、パン粉と卵も加えてさらに手でよく練る。
- 3 さらに玉ねぎを加えて全体を混ぜ合わせ、1.5等分して平たい丸型に丸める。
- 4 (3)に小麦粉をまぶして、溶き卵に小麦粉と水適量を溶き混ぜた〈通称 - ドロ〉をくぐらせてからパン粉をまぶしつけ、手で全体を押さえて衣をなじませる。 \*パン粉をつけたら間を空けずに直ぐに揚げましょう！
- 5 揚げ油を中温170°Cに熱して、(4)を2~3個ずつ入れ上下を返しながら、5分ほどかけてじっくりと揚げる。
- 6 カリッときたね色になったら油を切り、網の上でしばらく置く。  
\*揚げた後しばらく置くと余熱で中までしっかり火が通ります。
- 7 辛味ソースは、材料を小鍋で一度煮立たせて砂糖を溶かし、そのまま冷ます。
- 8 お皿に千切りキヤベツ、メンチカツを盛り付けて、辛味ソースをかけていただきます。



## いぶりがっこポテサラ



(材料 2~3人分)

じゃがいも	2~3個(300g)
いぶりがっこ	7~8cm(70g)
みょうが	2本
クリームチーズ(kiri)	3~4かけ
青ネギ	7~8本
マヨネーズ	80g
塩コショウ	適宜



## (つくり方)

- 1 じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って水にさらす。鍋にじゃがいもを入れて水から茹で、竹串がスッと入るくらいまで柔らかくなったら水を捨て、火を強めて粉吹きいもにし、ボウルに取り出してマッシュで潰す。
- 2 いぶりがっこは薄いいちょう切り。みょうがは縦半分に切って小口切り。青ネギは小口切り。クリームチーズは細かくちぎる。
- 3 じゃがいもと(2)を混ぜ、マヨネーズも加えてなめらかに混ぜ合わせる。味見して塩コショウで調えて出来上がり♪

## 冬の野菜スープ



(材料 4~5人分)

大根	1/2本(600g)
れんこん	8cm(250g)
ほうれん草	5~6株
油揚げ	1枚
鷹の爪	2本
かつおだし	1リットル
「醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1



## (つくり方)

- 1 大根とれんこんは皮をむき、厚めのいちょう切りにする。れんこんは水にさらす。ほうれん草は3cm長さに切る。鷹の爪は種を除いて斜め半分に切る。油揚げは半分に切ってから短冊切りにする。
- 2 鍋にかつおだし、大根、れんこんを入れて火にかけ、蓋をして沸騰したらアクを取り、火を弱めて竹串が通るまで煮る。
- 3 鷹の爪、油揚げ、醤油、みりん、塩を加えて味を調整、ひと煮立ちしたらほうれん草を加えてさっと火を通して完成。

## 黒ごまのパルミエ

下準備：  
冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍する。

(材料 18枚分)

冷凍パイシート (18cm×18cm)	1枚
「黒練りゴマ」	20g
「グラニュー糖」	大さじ1
水	適量
「黒炒りゴマ」	大さじ1
「グラニュー糖」	大さじ1
グラニュー糖	適量



## (つくり方)

- 1 クッキングシートの上にパイシートを置き、黒練りゴマをパイの表面にぬり、グラニュー糖を全面に散らす。
- 2 両端から2cmほどを内側に折りたたみ、同じようにもう1度折りたたむ。中心は1cmほど間を開けておく。その両端をパタンと合わせて、軽く押さえる。
- 3 (2)の全体に水を塗って、黒炒りゴマとグラニュー糖をまぶしつけてシートに包み、冷蔵庫で30分ほど冷やしてから7mm幅に切り分ける。
- 4 切り口の両面にグラニュー糖を軽く押しつけてから、オーブンシートを敷いた天板に切った面を上にして、間隔を開けてのせる。
- 5 オーブン200°C・1.5分、裏返して3分焼く。焼きあがったら網の上で冷まして出来上がり。