

ヒレカツ

〔作り方〕

- ①豚ヒレ肉は1.5cm幅に切り、軽く叩く。
塩こしょうを両面にふる。
- ②☆の材料を混ぜ合わせる。
- ③豚ヒレ肉を混ぜ合わせた☆にくぐらせ、
パン粉をまぶす。
フライパンに底から2cm程度のサラダ油を
入れて180℃に熱し3分揚げる。

〔材料〕

豚ヒレ肉…400g
塩こしょう…適量
パン粉…適量
サラダ油…適量

☆衣
卵…1個
水…30cc
小麦粉…大さじ3

かぼちゃと玉ねぎの味噌汁

〔作り方〕

- ①かぼちゃは8mm幅の薄切りにして、
一口大に切る。
玉ねぎは薄切りにする。
かぼちゃは、レンジ(600W、1分30秒)にする。
- ②鍋にかぼちゃ、玉ねぎ、水、和風顆粒だし
を入れて中火で熱し、煮立たせる。
ふたをしてかぼちゃがやわらかくなるまで
弱火で5分煮る。
- ③火を止めてみそを溶き入れ、わかめを
加えて混ぜる。中火で熱し、ひと煮立ちさせる。

〔材料〕

かぼちゃ…250g
玉ねぎ…1個
わかめ[乾燥]…大さじ1
和風顆粒だし…小さじ1
みそ…大さじ4
水…500cc

シャインマスカット大福

栗ご飯