

ミルフィーユソースかつ丼



■ 4人分

所要時間 25分

作り方

- ① 豚肉を人数分に分け、それぞれ広げて重ねる。塩・こしょうをふり、よく混ぜた衣・パン粉の順につける。鍋にAのソースを合わせ、一煮立ちさせる。
- ② 180℃の油に、ミルフィーユカツを入れて揚げる。きつね色になればカツをソースにさっとからめ、食べやすい大きさに切る。
- ③ 丼にごはんを盛り、ソースを大さじ1ほどかける。その上にキャベツの千切りをのせ、カツを盛り付ける。

材料

| | |
|-----------|--------|
| 豚薄切り肉 | 300g |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| 衣 | |
| 小麦粉 | 大さじ5 |
| 水 | 大さじ4 |
| パン粉 | 適量 |
| A | |
| ウスターソース | 80cc |
| とんかつソース | 20cc |
| 砂糖・みりん・水 | 各20cc |
| 酒 | 大さじ3 |
| 酢 | 小さじ1/2 |
| ケチャップ | 小さじ1 |
| キャベツ(千切り) | 2枚 |
| ご飯 | 丼4杯 |

Check Point

揚げたてのカツを、たれにサッとからませましょう。豚肉はお好みの部位で、作れます。

キャベツときゅうりの浅漬け

材料

| | |
|--------------------|------|
| キャベツ(ざく切り) | 180g |
| きゅうり(2mm幅) | 1/2本 |
| にんじん(千切り) | 20g |
| 塩 小さじ1(野菜の重さの1~2%) | |
| 味の素 | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1 |

■ 4人分



所要時間 40分

作り方

- ① ボウルに水をはり、切った野菜をよく洗い水気をしっかり切る。分量の塩、味の素、ごま油を振ってもみ、皿などを乗せて重しをする。
* 30分以上おくと、味がしみ込む。

Check Point

かぼちゃプリン



■ 4人分

所要時間 20分 * 固める時間を除く

材 料

| | |
|--------------|-----------|
| かぼちゃ | 120g (正味) |
| 砂糖 | 30g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 80cc |
| ゼラチン (水でもどす) | 4g |
| 生クリーム | 60cc |

作り方

- ① かぼちゃは皮を取って5mm幅に切る。耐熱容器に並べ、水大さじ2杯位かける。ラップをして600wのレンジで、3分30秒位加熱する。
- ② かぼちゃの水気を切り、熱いうちにボウルに入れる。砂糖も加えて泡立て器でしっかり混ぜる。なめらかになれば、卵も加えて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に牛乳を湯気が出るまで温め、その中に戻したゼラチンを加えて溶かす。
②に混ぜながらいたら、生クリームも加えて混ぜ合わせる。
器に等分にし、冷蔵庫で2時間程冷やし固める。*急ぐ場合は冷凍で40分位

Check Point

カボチャは、指でつぶせる位
柔らかくなるまで加熱しま
しょう

クリーミー豆乳みそスープ

材 料

| | |
|--------------|-------|
| 大根 (いちょう切り) | 160g |
| にんじん(いちょう切り) | 40g |
| だし汁 | 400cc |
| 豆乳 | 200cc |
| 白みそ | 大さじ2 |
| みそ | 大さじ2 |
| 万能ねぎ(小口切り) | 1本 |

作り方

- ① 鍋に分量のだし汁・大根、にんじんを入れて火にかける。煮立ったらフタをし、弱火で野菜が柔らかくなるまで火を通す。
- ② ①に豆乳を入れ、沸騰させないように温め、火を止めてから味噌を溶き入れる。お椀に注ぎ入れ、万能ねぎを散らす。

■ 1番だしの取り方

- ① 鍋に水500ccと昆布5gを入れて中火にかけ、ぷつぷつと泡が立ち煮立つ直前に昆布を取り出す。*ここまでが昆布だし。
- ② かつお節5g~10gを加え、ふわっと煮立ったら火を止め、かつお節が底に沈むまで待つ。(5~10分程度) ザルでこして、澄んだだし汁を作る。

Check Point

※豆乳を入れてから、
沸騰させないように！！
分離します。



■ 4人分

所要時間 20分