



■ 4人分

所要時間 25分

ミルフィーユソースかつ丼

材 料

豚薄切り肉	300g
塩・こしょう	各少々
衣	小麦粉 大さじ4~5
	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

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、一煮立ちさせておく。
- ② 180℃の油に、①の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 丼にご飯を盛り、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、カツを盛る。

Check Point
ミルフィーユカツは、こま切れ肉でも作れます。とんかつ用の肉がなくても、いつでも楽しめます♪
肉を重ねることで、ふんわりとした食感になります。

春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2%位)
味の素	少々
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 切った野菜をよく洗い、水気をしっかり切る。ポリ袋などに分量の塩、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、味がしみ込みます。



■ 4人分

所要時間 40分

Check Point
賞味期限は冷蔵で2日です。
お好きな野菜でどうぞ♪

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。耐熱ボウルなどに入れ、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、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のかぼちゃに混ぜながらいたら、生クリームも加えて混ぜ合わせて粗熱を取る。
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。
さつまいもでも作れます♪

クリーミー豆乳みそスープ

材 料

だし汁	400cc
大根 (いちょう切り)	160g
にんじん(いちょう切り)	40g
豆乳	200cc
白みそ	
みそ	各大さじ2~
ねぎ(小口切り)	適量

■ 4人分



所要時間 20分

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、お好みでねぎを散らす。

■ かつおだしの取り方

- ① 鍋に水500ccを入れて火にかける。煮立てば弱火にし、
かつお節5g~15gを加え、3分位煮る

Check Point

豆乳を入れてから、沸騰させないように！！分離して、クリーミーじゃなくなります。