

玉ねぎ巻きカツ

材料・4人分

玉ねぎ... 小2ヶ

豚もも薄切り肉... 300g

塩... 小さじ1/2

こしょう... 少々

① { 薄力粉... 1/4カップ
 溶き卵... 1ヶ分
 水... 大さじ2~3
 パン粉... 2カップ
 揚げ油

1. 玉ねぎは1個を8等分のくし形切りにします。豚肉を1枚ずつ広げ、塩、こしょうをふって玉ねぎをのせ、くるくると巻きます。
2. ①をませあわせ、①をくぐらせてパン粉をつけます。
3. 揚げ油を170℃に熱し、②を6~7分かけて揚げます。

白菜のゆず風味

材料・4人分

白菜 1/4株、かに(小)1缶、酒大さじ2

薄口しょう油 大さじ1、塩少々、ゆず皮のせん切り適量

1. 白菜は軸と葉に分け、軸は繊維にそって縦細切り、葉は大きのまま使う。芯葉に近い小さいものはそのまま使う。
2. 鍋の中をガツと水でぬらし、白菜を平らに入れる。真ん中にかにを缶汁ごと入れ、かにかの上には酒、白菜にはしょう油をふる。
3. ふたをして強火にかけ、10分ほど煮る。ふたをとって全体をかき混ぜ、味をみて塩で調味する。アツアツを器に盛り、ゆず皮のせん切りを散らす。

豆腐としんじんのカツもどき

材料・4人分

木綿豆腐... 2丁(600g)

にんじん... 1本

万能ねぎ... 5本

ツナ缶... 大1缶

揚げ油

① { 薄力粉... 大さじ5
 塩... 小さじ1/2
 ごま油... 大さじ1
 おろししょうが

1. 豆腐は1丁を4つくらいにちぎり、1つずつペーパータオルに包んで水気を絞ります。
2. にんじんは5mm角くらいに切り、ねぎは小口切りにします。ツナは缶汁をきります。
3. ボールに豆腐と①を入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜます。
4. ②を加えさらに混ぜます。
5. 12等分して丸め、170℃の揚げ油で5~6分かけて揚げます。
6. おろししょうがをそえて、しょうゆ又はめんつゆを適量の湯でのばしたものにつけていただきます。

ホウレン草のキッシュ

材料・4人分

ホウレン草... 200g ベーコン... 80g

A (卵... 3ヶ、粉チーズ... 大さじ4、塩、コショウ... 少々)

1. ホウレン草はゆでて1cmに切る。ベーコンは粗みじん切りにする。
2. 耐熱容器に①とAをあわせたものを入れ、200℃のオーブンで15分焼く。