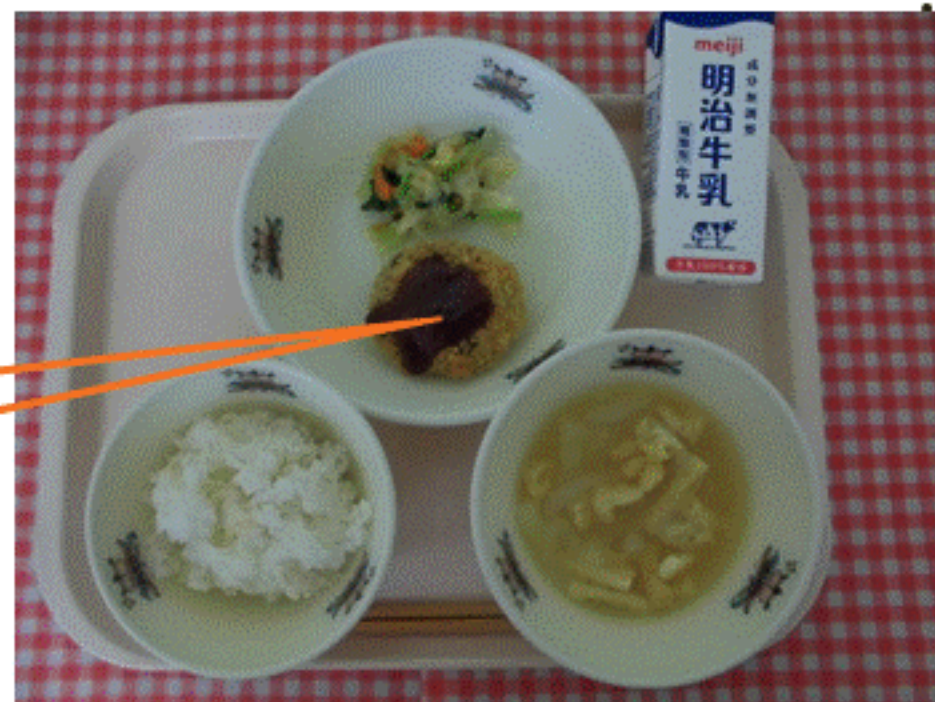




しゅさい

おうちdeきゅうしょく おからメンチ

10月17日登場。



* 材料名

豚ひき肉 150g おから 50g

生しいたけ1枚 みじんきり

ひじき(乾燥) 2g 戻す

にんじん 20g みじんきり

たまねぎ 90g みじんきり

片栗粉 小さじ ½

塩、こしょう 少々

小麦粉 パン粉 適宜 揚げ油

～ソース～

中濃ソース 大さじ2 砂糖大さじ1

ウスターソース小さじ1 ケチャップ大さじ3

* 分量は5個分

- ① 豚ひき肉～塩こしょうまでをよく混ぜ合わせる
- ② 5等分し、小判型に成形する
- ③ 衣をつける
- ④ 油で揚げる
- ⑤ ソースの材料を合わせ、加熱する

*ひじきとおからでボリュームアップ！
手作りソースも好評でした。
おとなはお好みで、マスタードを入れてもおいしいですよ。

