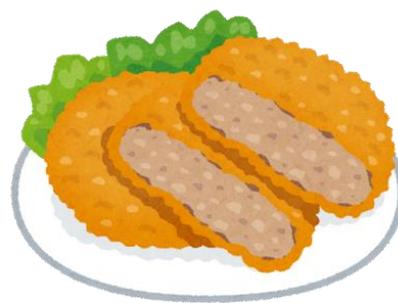


## はじっこ野菜のメンチカツ〈4人分〉

ひき肉	250g
たまねぎ	小1個
野菜の千切り	約茶碗1杯 (今回の野菜 ごぼう、大根、人参、キャベツ)
塩・コショウ	少々
卵	1個
小麦粉	大さじ2~3
パン粉	大さじ4~6
揚げ油	適量

### 作り方

- ① 野菜は短めの千切りにする。軽く塩をまぶしておく。
- ② ひき肉に加熱したたまねぎ・塩・コショウを加えよく練る。
- ③ 水気を切った野菜をひき肉に加え練り合わせる。
- ④ 全体を9個に分け形をつくる
- ⑤ 小麦粉・とき卵・パン粉をつける。
- ⑥ 温めた油で揚げ焼きをする。  
しっかりと加熱をする。
- ⑦ 揚げ網にとり出す。



#### エコポイント！

8個はパン粉をつける。  
1個は残った小麦粉・溶き卵・パン粉  
をすべて混ぜ合わせ素揚げする。

## 里芋のポタージュ<4人分>

里芋の煮物	小鉢 1 杯程度
たまねぎ	1 / 2 個 (炒める油少々)
コンソメ	1 個
水	2 カップ
牛乳	1 カップ
塩・コショウ・あさつき	適宜

### 作り方

- ① スライスしたたまねぎをよく炒める。
- ② 里芋を①に入れつぶしながら炒める。
- ③ 水・コンソメを加え形が無くなるまでコトコト煮る。
- ④ 牛乳を加え加熱し、塩コショウで味をととのえる。
- ⑤ 皿に盛りあさつきを散らす。



## サラダ<4人分>

大根	1 / 4 ~ 1 / 6本
人参	1 / 3本
キャベツ	1 / 4個
塩・コショウ	適宜
塩昆布	ひとつまみ
ニンニクチューブ	2cm
オリーブ油	大さじ2
レモン汁	大さじ2

### 作り方

- ① 野菜は千切りにする。
- ② 野菜に塩・コショウを全体にまぶす。
- ③ 塩昆布が長ければ刻む。②に混ぜる。
- ④ ニンニク・オリーブ油・レモン汁を合わせ、③を合わせる。

