

## \*\*\* ほくほくコロッケ\*\*\*

<材料>5人分

じゃがいも 400~450g・・・皮むき4~6等分して茹でる

合挽きミンチ 150g

玉葱 小1個・・・薄切り

卵黄 1個

A=塩・胡椒・ナツメグ 各少々

衣=小麦粉・卵白1個・パン粉 各適量

揚げ油

=付け合せ=

キャベツ 80g・・・千切り

きゅうり 1本・・・斜め薄切り

ミニトマト 5個

ラデッシュ 2~3個・・・薄切り

ソース=ウスターソース・トマトケチャップ 各大さじ3

<作り方>

1. フライパンに油を敷き、玉葱とミンチ肉を炒め、パラパラになったらAで味付けする。
2. じゃがいもを粉吹きにして潰して、塩・胡椒して①と混ぜる。
3. ②を5~10等分して小判型に整える。
4. ③に衣をつけてやや高めのお油(200℃)でこんがり揚げる。
5. 器にキャベツ・きゅうり・トマト等を添えて④を盛りソースをかける。



## \*\*\* ジュリエンスープ\*\*\*

<材料>5人分

鯛刺身 10切れ分

人参薄切り 3~4cm長さの薄切り3枚・・・細切り

セロリ 3~4cm長さ1本・・・細切り

三つ葉 1株・・・2~3cm幅に切る

A=水4カップ+ブイヨンキューブ1個+塩・胡椒 各少々

<作り方>

1. 鍋にAを沸かしておく。
2. 器に鯛と野菜を入れて熱々の①を注ぐ。

