

レシピ公開 材料4人分です

みそカツ

豚肉	2枚
たまねぎ	1個
ピーマン	2コ
なす	半本
小麦粉	適量
卵	1個
水	50cc
パン粉	適量
キャベツ	適量
赤味噌	100g
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ3
水	50cc

- ① それぞれの材料を12個になるように切り分け
1本の串に1種類ずつ4個をさし、串12本を刺したら小麦粉・水でといた卵・パン粉の順に衣をつけ油で揚げる
- ② 鍋に調味料を入れて火にかけとろりとするまで練りあげる。線キャベツと共に、串を盛り、ねりみそをかける。

豆腐と豚肉の卵とし

卵	4個
豆腐	半丁
豚肉	150g
ねぎ	半本
きぬさや	10枚
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	100cc

- ① 肉は一口大に切る。ねぎは斜め切り、きぬさやはすじをとり、大きければ半分に切っておく。
- ② なべに油を大さじ1熱し肉を炒め、調味料、ねぎ豆腐を加え、しばらく煮込み、きぬさやを散らしほぐした卵を回し入れ、半熟になるまで、弱火でふたをし煮て火を止める。

梅納豆めん

そうめん	350g
ひき割り納豆	150g
梅干し	2個
しそ	5枚
ごま	大さじ2
こいくちしょうゆ	大さじ1
めんつゆ	適量

おまけレシピ

きゅうりのからし漬

きゅうり	20本
塩	カップ1/2
からし	カップ1/2
酒	カップ1/2
砂糖	150g

① めんは茹でて冷ましておく。

② 梅干しはきざむ。しそは粗みじんそれに納豆、軽く炒ったごまをまぜあわせ、麺のうえにのせ、めんつゆをまわしかける。

①きゅうりは上下を切り落とし縦に割って種を取る。

②塩、からし、砂糖、酒を練り合わせタッパーの底にしき、そのうえにきゅうりをならべてふたをして逆さにして翌日の夜には食べられる。たべごろになったものは別のタッパーに移して冷蔵庫に保管する。