

*キャベツのメンチ *

平成28, 9月 育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	黄群 穀類・芋・調味料など
キャベツのメンチ	合挽肉 50 卵 5	キャベツ 100 玉ねぎ 20 にんにく 0,5 トマト 30 リーフレタス 7	パン粉 4 油 3
味卵	鶏卵 25		塩・胡椒
シシヤモのマリネ	シシヤモ 30	玉ねぎ 20 人参 5 赤ピーマン 7 緑ピーマン 7 茄子 30 胡瓜 10	酢 砂糖 洋風だし 塩・胡椒 レモン汁
切り干し大根煮	油揚げ 10	人参 10 こんにゃく 10 えのきだけ 10 切り干し大根 20	醤油 砂糖 みりん 出し汁
味噌汁	豆腐 15	みょうが 5	味噌 10
ご飯	煮干し 3		ご飯 100
果物		梨 50	

【 作 り 方 】

キャベツのメンチ

- ① キャベツは太めのせん切りにする。 ニンニクはみじん切りにする。
- ② ボールに肉と①を入れ、パン粉・とき卵・塩・胡椒を加え、肉になじむまでよく混ぜる。
中の空気を抜くように丸める。
- ③ 小麦粉・とき卵・パン粉をつけ、
低温の油（150℃～160℃）に入れる。
↓
- ④ （乾いた菜箸を入れた時に、しばらくしてから、ゆっくりと泡が出て来る状態が低温です。）
- ⑤ きつね色になったら、180℃位にしてカリッとさせます。

シシヤモのマリネ

- ① シシヤモは軽く粉をふり、フライパンでカリッと焼く。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにして、玉ねぎは水にさらし、水気を切っておく。
茄子はレンジでいろよく仕上げる。きゅうりはピーラでうすく切るか、又はせん切りにする。
- ③ マリネ液を作る
野菜を漬けておく。
- ④ 焼いたししやもを漬けてから、皿に置きししやもの上に野菜を上盛る。

作りやすい分量

出し汁	50 g
酢	50 g
砂糖	25 g
塩	0,5 g
胡椒	