

# \*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 卵	50 5	キャベツ 玉ねぎ にんにく トマト リーフレタス	100 20 0, 5 30 7	パン粉 油	4 3	塩・胡椒
味卵	鶏卵	25					
シシャモのマリネ	シシャモ	30	玉ねぎ 人参 赤ピーマン 緑ピーマン 茄子 胡瓜	20 5 7 7 30 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 こんにゃく えのきだけ 切り干し大根	10 10 10 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°C~160°C) 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°C位にしてカリッとさせます。

### シシャモのマリネ

- ① シシャモは軽く粉をふり、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 焼いたししゃもを漬けてから、皿に置きししゃもの上に野菜を上に盛る。

### 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	