

たっぷりキャベツの 鶏挽きメンチ 味噌風味



キャベツは大きめのみじん切りにすることにより、シャキシャキした食感と甘みが出ます。



材料

鶏もも挽肉	200g	★味噌	30g
キャベツ	200g	★醤油	小さじ 1/2
玉ねぎ	100g	★酒	小さじ 1/2
長ねぎ	1/4 本	★トマトケチャップ	30g
生姜	適量	★塩	少々
卵	1個	★胡椒	少々
パン粉・小麦粉	適量	サラダ油(揚げ油用)	

大きめのみじん切りにしたキャベツ 材料を混ぜ合わせた状態



作り方

- ①キャベツは大きめのみじん切り、玉ねぎ、長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ②玉ねぎは熱した油で炒め、水分を飛ばし粗熱を取る。
- ③ボウルに鶏もも挽肉、★調味料を入れ、粘りが出るまでこねる。
- ④③にキャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、生姜を入れてよく混ぜる。
- ⑤丸く成形し、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥フライパンに油を注ぎ、180 度に熱し、揚げて完成。

長ねぎの 天ぷら



長ねぎは蛇腹切りすることにより、歯切りが良くなり
食べやすくなります。
天ぷらにすることにより、香りと甘みを引き立て
やすくなります。



材料

長ねぎ	1本
天ぷら粉	適量
サラダ油(揚げ油)	適量
塩(振り塩用)	適量

蛇腹切りした長ねぎ



作り方

- ①長ねぎを 5cm 程度に切り、蛇腹切りにする。
- ②天ぷら粉をとき、170 度くらいの油で揚げる。
- ③揚げたら、塩を振って完成。

長ねぎの 焼き浸し



長ねぎは蛇腹切りすることにより、歯切りが良くなり
食べやすくなるよ！
焼き目を付けることにより、香ばしさを感じられるよ！



材料

長ねぎ	1本
ごま油	少量
市販のそばつゆ	適量
山椒粉	適量

蛇腹切りした長ねぎ



作り方

- ①長ねぎを3cm 程度に切り、蛇腹切りにする。
- ②熱したフライパンに少量のごま油を入れ、長ねぎに焼き目を付けながら火を通す。
- ③市販のそばつゆ：水＝1：6 で合わせたものに 30 分程度浸す。
- ④盛り付け、山椒を振って完成。

焼き目を付けた長ねぎ

