

味噌キャベツカツ

(3月)

	4人分	作り方
豚もも薄切り肉	240g	① キャベツは細切りにする。卵は溶いておく。 ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。 ② ボウルに、味噌、酒、みりんを混ぜ合わせ、キャベツを混ぜてしんなりさせる。 ③ 豚肉を広げ、②を1/8量ずつ乗せて2つに折り、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。 ④ サラダ油を180℃に熱してカラッと揚げる。 ⑤ カツと茹でブロッコリー、ミニトマトを器に盛る。
キャベツ	4枚	
味噌	大さじ2	
酒	大さじ1/2	
みりん	〃	
小麦粉	適量	
卵	〃	
パン粉	〃	
サラダ油	〃	
ブロッコリー	80g	
ミニトマト	8個	

もやしナムル

(3月)

	4人分	作り方
もやし(細)	350g	① もやしは熱湯でさっと茹でる。竹輪も細切りにしてさっと茹でる。きゅうりは千切りにして塩をふってしんなりさせ、水気を絞っておく。 ② ボウルにごま油、塩、酢、白ごま、一味唐辛子を入れてよく混ぜ合わせる。 ③ 調味料に、よく絞ったもやしと竹輪、きゅうりを入れて和える。
竹輪	40g	
きゅうり	1/2本	
塩	少々	
塩	2g	
酢	小さじ2	
ごま油	大さじ1	
白ごま	小さじ2	
一味唐辛子	少々	

