

### キャベツメンチカツ

材料	4人分	作り方
豚ひき肉	200g	① キャベツは千切りにし、塩を加えてよくもみ、しんなりしたら水気を絞る。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ ブロッコリーは小房に分け、茹でてざるにあげ、冷ます。 ④ ボウルに豚ひき肉、醤油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。 ⑤ キャベツとにんにくを加えてさらに混ぜ、8等分にして、俵形にととのえ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。 ⑥ フライパンに多めのサラダ油を入れて熱し、メンチカツを入れてこんがりと揚げ焼きにする。 ⑦ メンチカツとミニトマト、ブロッコリーを盛る。
塩	少々	
キャベツ	440g	
にんにく	1かけ	
醤油	小さじ4	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	大さじ6	
溶き卵	1個	
パン粉	適量	
サラダ油	適量	
ミニトマト	8個	
ブロッコリー	120g	

### れんこんとひじきのカレーきんぴら

材料	4人分	作り方
れんこん	250g	① れんこんは2mm厚さのいちょう切りにし、酢水にさらし水気をきる。芽ひじきは水でもどす。人参は2mm厚さのいちょう切りにする。 ② フライパンにサラダ油を熱し、水気をきった芽ひじきをよく炒める。 ③ 続けてれんこんと人参、酒、みりん、醤油、カレー粉、かつお節を加え全体を混ぜる。蓋をして中火で約4分加熱する。 ④ 蓋を外し、水分がなくなるまで炒め合わせ、白ごまを加え、器に盛る。
芽ひじき	10g	
人参	40g	
A 酒	大さじ1	
みりん	大さじ2	
醤油	大さじ1/2	
カレー粉	小さじ1	
かつお節	4g	
白ごま	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1	

