



メニュー1

- ◎人参とチーズの巻き豚カツ
- ◎かきたまワンタンスープ
- ◎きゅうりとツナのサラダ



◎人参とチーズの巻き豚カツ

材料(2人分)

豚肉(生姜焼き用)

人参	大1本
塩	小さじ1/3
さけるチーズ	2本
キャベツ千切り	適量
小麦粉・卵・パン粉	適量
中濃ソース	適量
サラダ油	適量

6枚

大1本

小さじ1/3

2本

適量

適量

適量

適量

作り方

- ① 人参は千切りにし、塩小さじ1/3をふり、15分程度置いた後軽くもんで水気をきる。
- ② チーズは、1本を3等分する。
- ③ 豚肉を1枚ずつ広げ、人参を等分のせ、チーズが芯になるように巻いて、小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油で揚げる。
- ④ キャベツを盛り付け、好みでソースをかける。

◎かきたまワンタンスープ

材料(2人分)

肉ワンタン(市販品)

人参 (短冊切り10~15枚程度)	1/2パック 20g
チンゲン菜 (小松菜でも良い)	1/2株
水	500ml
卵	1個
塩・こしょう	少々
付属スープ (なければめんつゆで)	適量

作り方

- ① 人参は短冊切り、チンゲン菜はざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、人参、チンゲン菜の茎を入れ、沸騰したら付属のスープ、ワンタン、チンゲン菜の葉を入れる。
- ③ 火が通ったら、溶き卵を流し入れ、しお・こしょうで味を調える。



◎きゅうりとツナのサラダ

材料(2人分)

きゅうり	1本 (100g)
人参	中1/5本 (20g)
ツナ水煮缶	20g

薄口醤油	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1-A
ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① きゅうりと人参は千切りにし、人参はゆでておく。ツナは水気を切っておく。
- ② ボウルにきゅうり、人参、ツナ、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。

