

☆きゅうしょくレシピ50☆

【てづくりメンチカツ】

(ざいりょう) (4にんぶん)

ぶたひきにく	160グラム
しお	すこし
こしょう	すこし
ガーリックパウダー	すこし
さけ	すこし
みず	2グラム
★たまねぎ	100グラム・・・みじんぎり
★あぶら	すこし
パンこ	20グラム
パンこ (ころもよう)	30グラム
あぶら	あげものができるりょう
○ケチャップ	30グラム
○ソース	8グラム
○さとう	6グラム
○みず	8グラム



(つくりかた)

- 1 ★のたまねぎ、あぶらをよくいためて、さましておく。
- 2 ぶたひきにく、しお、こしょう、ガーリックパウダーをあわせてよくこねる。
- 3 ねばりがでてきたら、さけ、みず、①のいためたたまねぎ、パンこをいれてよくこねる。
- 4 3のきじを4つにわける。
- 5 なるべくうすくたいらにかたちをととのえ、ころもようのパンこをつける。かねつするとふくらむのでまんなかをへこませるとよい。
- 6 150～160℃のおんどでまわりがこげないようにあげる。
- 7 (ソースをつくる) ○のざいりょうをなべにいれてじっくりにする。

