

2017年 春メニュー



- * 春キャベツのメンチカツ
- * 春の恵みたっぷりポトフ
- * にんじんの新たまマリネ
- * パセリのおひたし
- * パンナコッタ

～いちごジャムソース添え～

春キャベツのメンチカツ



159 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

春キャベツ	150g
小麦粉	大さじ1
A 合挽き肉	150g
玉ねぎ	大 1/4個
卵	1個
パン粉	50cc
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	各少々
(衣用) 小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量
飾り用パセリ	適量
揚げ油	適量

～ソース～	
ケチャップ	100g
ウスターソース	50g
粒マスタード	大さじ1



【作り方】

- ① キャベツは大きめの千切りにしたものを2cm幅に切り、小麦粉をまぶします。玉ねぎはみじん切りにします。
- ② Aの材料をボウルに入れて混ぜ、①のキャベツも加えてさらに全体によく混ぜます。
- ③ 18等分にして丸く成形し小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけます。
- ④ 鍋に油をいれて温度設定/160℃に設定し点火します。設定温度になったらじっくりと中まで火がとおるようにこんがり揚げます。
- ⑤ フライパンにケチャップ・ウスターソースを入れ、弱火にかけます。ふつふつと沸いてきたら粒マスタードを加え、軽く火を通して火を止めます。
- ⑥ 器にソースを小さじ1程度乗せ、その上にメンチカツを乗せパセリを飾ります。

☆ソースは盛り付けのアクセント☆

「上からかける」、「小皿で添える」だけじゃ味気ない！

いつもの材料、いつものお料理なのに、一工夫でひと味違った仕上がりになるなら、盛り付け上手にならなきゃ損！

ソースを下に敷く、ソースで模様を描く、、、アレンジは色々です。

お料理をおいしく見せることで、作る人も食べる人も幸せな気持ちになれますよね。

にんじんの新たまマリネ

🔥 35 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

にんじん 1本 (皮付き 110～120g)
塩 小さじ1/2
レモン輪切り 2枚

～マリネ液～

新玉ねぎ 1/4個 (正味85g程度)
米酢 大さじ1
はちみつ 大さじ1
レモン汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2
粗挽き黒こしょう 少々



【作り方】

- ① ピーラーでにんじんをリボン状に削り、塩をまぶして5分ほど置いたら、よく水気を絞ります。レモンは1枚を6等分にし、12枚のいちょう切りにします。
- ② ボウルに新玉ねぎをすりおろし、米酢、はちみつ、レモン汁、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせたら、①と粗挽き黒こしょうを加えて全体を和えます。
- ③ 密着させるようにラップをし、冷蔵庫に入れて冷やし、味をなじませたら出来上がりです。

パセリのおひたし

🔥 20 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

パセリ 1袋
ツナ缶 1/2缶
白だし 小さじ1
醤油 小さじ1
すりゴマ お好みで



【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらパセリをいれてタイマー2分に設定して茹でます。お湯を切ったら、すぐに氷水にに入れて色止めをします。
- ② ①の水気を固く絞り、一口大に切ります。
- ③ 白だしをいれたボウルに②をいれて味を馴染ませ、ツナ缶・醤油・すりゴマを加えて5分程おきます。
- ④ 器に盛り付けたら出来上がりです。

春の恵みたっぷりポトフ



104 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

春キャベツ	1 / 2 個
じゃがいも	3 個
にんじん	1 / 2 本
新玉ねぎ	1 個
厚切りベーコン	1 個
コンソメ	2 個
水	650 c c
塩	一つまみ
粗挽きこしょう	少々



【作り方】

- ① 春キャベツは大きく6等分、じゃがいもは皮をむいて2等分、にんじんは乱切りに、新玉ねぎはくし切りで6等分にします。ベーコンは6等分に切ります。
- ② ダッチオーブンに①の材料を入れ、コンソメ・塩を入れて水をそそぎます。
- ③ 蓋をして、メニューからダッチオーブン【ポトフ】を選択して点火します。
- ④ 加熱が終了したら器に取り分け、粗挽きこしょうをかけたら出来上がりです。

パンナコッタ ~いちごジャムソース添え~



198 kcal (1人分)

【材 料】 6人分

牛乳	250 c c
生クリーム	200 c c
砂糖	大さじ2.5
バニラエッセンス	3~4 滴
粉ゼラチン	5 g
水	大さじ1.5

～ソース～

いちごジャム	大さじ1.5
レモン汁	小さじ1 / 2
水	小さじ2



◎牛乳と生クリームを温める際、加熱のし過ぎに注意。ただし、温度が低すぎるとゼラチンが溶けにくくなるので合わせて注意！

◎生クリームは植物性でOK。動物性脂肪分の多いもので作ると、さらに濃厚なお味に♪

下準備：粉ゼラチンと水を合わせておく。

【作り方】

- ① 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ軽く混ぜ合わせたら中火（3～2.5）にかけます。砂糖が溶けたら火から下し、ゼラチンを加えてしっかり溶かします。粗熱がとれたら容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ② ソースを作ります。いちごジャムにレモン汁を加えよく混ぜます。水を加えて好みの濃度に仕上げます。固まった①にかけたら出来上がりです。※ジャムによって水の量は変わります。分量は目安です。