

料理レシピ No.1

猪肉のミンチカツレット

〈材料〉5人分

- 猪肉のミンチ……………500g
- 玉ねぎのみじん切り…1/2個
- パン粉……………150g
- 卵……………2個
- 塩こしょう…適量(塩は約7g)
- ナツメグ……………少々

(ソース)

- 市販のデミグラスソース
- 玉ねぎのスライス…1個分
- 赤ワイン……………50cc
- ケチャップ……………大さじ2杯
- 塩こしょう……………少々



〈作り方〉

- ① 上の材料を全部ボールに入れ、手でねばりが出るまでねり合わせる。
- ② ①を5等分し、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をつけてパン粉をまぶす。
- ③ ②を丸い形に整え、それを平らに伸ばし、フライパンで両面に焼き色をつける。
- ④ 電子レンジで1～2分加熱する。
- ⑤ 玉ねぎのスライスを炒め、そこに赤ワインと市販のデミグラスソースとケチャップを入れて煮込み、塩こしょうで味を整えて、上からかける(または下に敷く)。

ふらんす家庭料理 プチマリエ

岡山市北区柳町1-3-8 金谷ビル 1F ☎086-222-9066