

🌸 白ねぎカツ 🌸



【材料】

豚肉薄切り	3枚		〈付け合せ〉	
白ネギ	2本		キャベツ	50g
塩	少々		プチトマト	30g
こしょう	少々			
小麦粉	} 適宜		ケチャップ	適宜
卵			豊後高だし	適宜
パン粉				
揚げ油	適宜			

【作り方】

- ①豚肉を広げて塩こしょうして棒状に巻く。(3本つくる)
- ②①の3本の肉の上下に同じ長さの白ネギを置き数か所、爪楊枝でとめる。食べやすい大きさに切る。(4、5cm)
- ③小麦粉と卵を混ぜたもの、パン粉をつけて揚げる。
- ④付け合せの野菜と③を盛り付けて、ケチャップと「豊後高だし」を混ぜたソースをかけて、出来上がり。

🌸 いわしの積み入れ呉汁 🌸



【材料】

A	}	いわしミンチ	100g	だし汁(豊後高だし)	600g
		しょう油	小さじ1	みそ	50g
		ごま油	小さじ1	豆乳	150g
		卵	1/3個	小ねぎ	5g
		しょうが	5g		
		大根	50g		
		人参	20g		
		しいたけ	50g		
		白菜	100g		
		白ねぎ	100g		

【作り方】

- ①Aをゴムベラでよく混ぜ合わせる。
- ②野菜を好みの大きさに切る。
- ③鍋にだし汁(豊後高だし)を入れてあたため、①をスプーンですくって入れる。
- ④大根、人参、しいたけ、白菜、白ねぎを入れて、沸騰させる。
- ⑤次に味噌をとき、最後に豆乳をいれる。
- ⑥お椀につぎわけて、小ねぎをふって出来上がり。