

～ 6月20日（木）に未満児参観・懇談会が行われました ～

給食メニュー：メンチカツ

和え物

みそ汁

バナナ



メンチカツ



材料（1人分）

- ・豚挽肉：25 g
 - ・キャベツ：20 g
 - ・玉ねぎ：15 g
 - ・卵：3 g
 - ・塩こしょう：適量
 - ・薄力粉
 - ・卵
 - ・パン粉
 - ・揚げ油：適量
- 衣用

《作り方》

- ① キャベツはみじん切りにする。塩少々ふって、約5分おいてしんなりしたら、水気を絞る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚挽肉、卵、塩こしょうを入れ、粘りが出るまで、よく練り混ぜる。
- ④ ③に①②を加えてまんべんなく混ぜる。さらに手のひらで押すように混ぜて、なめらかにする。
- ⑤ ④のたねを1人分の大きさに整える。
- ⑥ ⑤に衣をつける。
- ⑦ 油で揚げる。
- ⑧ お好みでソースをかけたら出来上がりです。



保護者用にレシピを作成しました～!!

おうちで作ってみてください♪