

ミルフィーユきゃべつ

材料（4人分）

	きゃべつ	4枚
	玉ねぎ	1/2玉
A	鶏ミンチ	200g
	コーン	20g
	卵	1/2個
	パン粉	30g
	牛乳	大さじ3
B	だし汁	2カップ
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々
C	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1



作り方

- ① きゃべつが破れないようにはがし、ボウルに入れてラップをし、レンジで3分加熱し、半分に切る。



- ② 玉ねぎをみじん切りにして、レンジで1分加熱する。玉ねぎが冷めたらAを入れてしっかり混ぜ合わせ7等分に分ける。

- ③ ①を広げ②をのせる。これを繰り返し重ねてミルフィーユ状にする。



- ④ フライパンにBを入れ、煮たったら③を入れて加熱し、お皿に盛り付ける。フライパンに残っただし汁に、Cを入れトロミをつけてかける。



- ☆きゃべつをレンジで加熱する時は、水分がついたままで大丈夫です。
☆具材に、チーズをいれても美味しいです。
☆味つけは、「コンソメ・鶏ガラ・トマト煮」などでも美味しくできます。





お好み焼き

材料 4人分

- きゃべつ 150g
卵 1個
- A { 小麦粉 50g
豆腐 100g
塩 少々
水 50cc
- B { 豚ひき肉 100g
削り節 1パック
お好みソース 適量
青のり粉 少々
油 少々



作り方

- ① きゃべつは細かく刻む。ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。



- ② ①のボウルにきゃべつとBを加えてざっと混ぜる。



- ③ フライパンに油少々を中火で熱し、②の半量を広げて丸く形を整える。焼き色がついたら裏返し、両面をしっかりと焼く。器に盛ってお好みソースをかけ、青のり粉をふる。残りも同様に焼く。



- ・豆腐が入ることですっきり仕上がります。
- ・お好みの野菜を入れても、おいしいです。

