



# だいとう キラキラ大東

## わしょく レッツ♪和食 クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ぶたひき肉……50g
- ・牛ひき肉…50g
- ・油…小さじ1
- ・たまねぎ…中2分の1個
- ・塩…小さじ半分強
- ・こしょう…少々
- ・じゃがいも…中4個
- ・バター…5g
- ・小麦粉…適量
- ・たまご…1個
- ・乾燥パン粉…適量
- ・生パン粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ・キャベツ…4分の1個
- ・中濃ソース…お好み

### つく かた 【作り方】

- ①油を熱し、ぶた肉と牛肉を炒める。
- ②みじん切りにしたたまねぎは4分の1を残し、①といっしょに炒め、粗熱をとる。
- ③じゃがいもは、蒸して皮をむき、熱いうちにつぶす。②と生のままのたまねぎを加えて混ぜる。
- ④小判形に丸め、小麦粉、溶いたたまご、乾燥と生を半々で合わせたパン粉の順にしっかりとつけ、180度に温めた油で色よく揚げる。
- ⑤千切りにしたキャベツを添え、中濃ソースをお好みの量かけていただく。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：224キロカロリー  
たんぱく質：9.7グラム  
脂肪：7.6グラム  
塩分：0.8グラム