

スコッチエッグ

材料（4人分）		作り方
卵	4個	① 卵4個はゆで、殻をむいておく。 ② 玉ねぎはみじん切りにする。 ③ あいびき肉に玉ねぎ、パン粉、牛乳を入れよき混ぜ合わせておく。 ④ ゆでた卵に小麦粉をつけ、③で包み形を整える。 ⑤ ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油でじっくり揚げる。
あいびき肉	200g	
玉ねぎ	50g	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
パン粉	大さじ2	
牛乳	小さじ1	
小麦粉	適量	
溶き卵	1個	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	



とうふステーキ

材料（4人分）		作り方
とうふ	半丁	① とうふは水をよく切り、4等分する。 ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、とうふの両面を焼く。 ③ だし汁にしょうゆ、みりん、酒を加え、煮立ったところに水で溶いたでんぷんを入れとろみをつける。 ④ 焼きあがったとうふを容器に盛り、③をかける。
サラダ油	少々	
(あんかけの材料)		
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ1	
だし汁	50cc	
でんぷん	小さじ1	