

# 誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

## 豆腐メンチカツ

### <材料>4人分

- ・鶏ひき肉……………200g
- ・木綿豆腐……………1/2パック
- ・ピーマン……………1個
- ・パプリカ……………1/2個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・パン粉……………適量
- ・小麦粉……………適量
- ・水……………適量
- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・油……………適量

### 作り方

揚げずに焼いて作るメンチカツです

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② 焼きパン粉を作る。パン粉に油をかけよく混ぜ200℃のオーブンで5分加熱してこんがり色をつける。粗熱をとっておく
- ③ ピーマン、パプリカ、玉ねぎはそれぞれみじん切りにし、下茹でしておく
- ④ 鶏ひき肉、①、②、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、成型する
- ⑤ 小麦粉と水を混ぜてバター液をつくっておく。④を成型しバター液をつけ、②をつける
- ⑥ 180℃で20分加熱する。しっかり焼けていたら完成！

memo

- ・最初にパン粉に色をつけておくことで、こんがりとお油で揚げたようになります
- ・豆腐の水切りは電子レンジでも簡単にできます。豆腐をキッチンペーパーでつつみ、耐熱容器に入れ、600wで3分程度加熱する

## クリームトースト

こんがり焼けたカスタードがおいしいトーストです

### <材料>作りやすい分量

- ・食パン……………適量
- ・卵黄……………1個
- ・牛乳……………125ml
- ・グラニュー糖……………25g
- ・小麦粉……………大さじ1
- ・バニラエッセンス……………2滴

### 作り方

- ① カスタードクリームを作る。牛乳を半量(60ml)温めておく。
- ② 卵黄にグラニュー糖を入れてよく混ぜる
- ③ ②に小麦粉をふるいながら加え、混ぜたら温めていない牛乳を入れてよく混ぜる
- ④ ③に①を入れて火にかけながらよく混ぜる(弱火) ぐつぐつしてきたら焦げないように5~10分火にかける
- ⑤ バニラエッセンスを入れバット等に移し、表面にぴったりとラップをして十分に熱をとる
- ⑥ 食パンにカスタードクリームを塗り、トースターでこんがりするまで焼いたら完成！

memo

- ・バニラエッセンスは香りづけに入れているので、余らせてしまいそうな場合は入れなくても良いです
- ・できあがったカスタードクリームに、ホイップした生クリームを合わせてパンにはさんでもクリームパンとしておいしく食べられます