

## 6/25 (金) メンチカツと中華甘酢目玉焼き弁当 (YUMIKOさん)

(材料1人分)

&lt;揚げないメンチカツ&gt;

合いびき肉：100g

A { たまねぎ：20g  
キャベツ：1枚B { たまご (M)：1/2個  
牛乳：大さじ2  
パン粉：大さじ2  
ケチャップ：小さじ1  
ウスターソース：小さじ1  
ナツメグ・塩こしょう：各少々{ パン粉：適量  
サラダ油：大さじ4

&lt;中華甘酢目玉焼き&gt;

たまご (L)：1個

ごま油：大さじ1.5

C { きび糖 (白砂糖)：小さじ2  
濃口醤油：小さじ2  
酢：小さじ2  
{ いらごま：少々  
小ねぎ (小口切り)：少々

(付け合わせ他)

{ ごはん：1膳分  
ゆかり (黒ごま)：少々  
ミニトマトなど：適量

- ① <揚げないメンチカツ>を作る。A はみじん 切りにして、耐熱ボウルに入れ、レンジで30秒加熱して、余分な水分を搾り、冷ましておく。
- ② ボウルに合いびき肉と B を加えてよく混ぜ、①も加えてさらに混ぜ、三等分して、厚さ1cmほどに丸め、パン粉をまぶして、パン粉にサラダ油を回しかける。
- ③ オープントースターにアルミ箔を敷き、②を並べて焼き、表面に焼き色がついたら裏返して、両面こんがり焼き、冷ましておく。
- ④ <中華甘酢目玉焼き>を作る。フライパンにごま油を熱し、たまごを割り入れて、黄身を白身で包む感じで寄せたら、裏返して、両面焼きの目玉焼きを焼く。途中目玉焼きを端に寄せて、反対側の端に C を入れて混ぜ合わせ、軽く煮詰めて、目玉焼きに絡め、黄身が硬めの半熟になるよう仕上げる。冷めたら半分に切り、いらごまと小ねぎをあしらう。
- ⑤ 弁当箱にごはんを入れて冷ましておく。③のメンチカツと④の目玉焼きをのせ、隙間にミニトマトなどお好みで飾り、ごはんにゆかり (黒ごま) をふる。