

## 1) オニオンスープ

3人分

{	玉ねぎの皮	1 匁分
{	水	カップ 3.5
<調味料>		
{	コンソメの素	小さじ 1
{	塩	少々
{	こしょう	少々
	フランスパン	3cm
	パセリのミジン切り	小さじ 1

<作り方>

- 1) 鍋に玉ねぎの皮・水を入れ、中火で30分煮る。
- 2) 色・香りが出れば皮を取り出し、調味料で味を調える。
- 3) フランスパンは輪切りにして、トースターでカリッと焼く。
- 4) 器に盛りつけ、フランスパン・パセリのミジン切りを飾る。

## 2) 豆腐ボールのじゃがごろもフライ

3人分

<豆腐ボールのたね>

{	木綿豆腐	1/2丁
{	鶏肉	60g
{	はんぺん	1/2枚
{	卵	1/2個
	塩	少々
	片栗粉	大さじ 2

<じゃがごろも>

{	じゃがいも	150g
{	塩	小さじ 1/4
{	こしょう	少々
	揚げ油	適量

<マヨソース>

{	マヨネーズ	大さじ 1.5
{	ウスターソース	小さじ 2

<付け合わせ>

	ベビーリーフ	1/4パック
--	--------	--------

<作り方>

- 1) 豆腐ボールのたねを作る。
  - ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
  - ② 新しいキッチンペーパーに包み、10分おき、しっかりと水切りをする。
  - ③ 鶏肉は1cm角に切り、ゆでる。
  - ④ フードカッターに、鶏肉以外の材料を入れて混ぜる。
  - ⑤ ボウルに取り出し、鶏肉を混ぜて、好みの大きさに形つくる。
- 2) じゃがごろもを作る。
  - ① じゃがいもは長さ5cmの千切りにする。
  - ② ボウルにじゃがいもと他の材料を入れて混ぜる。
- 3) 豆腐ボールのたねに、じゃがごろもをまぶして、160℃の油で色よく揚げる。
- 4) 器に付け合わせと一緒に盛りつけ、マヨソースを添える。