

2017年12月9日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

うずらの卵のスコッチエッグ

<材料> 1人分

・合い挽きミンチ 80g ・玉葱 20g ・ミックスベジタブル 20g ・有塩バター 20g
・うずら卵 20g

[調味料]

食塩・コショウ・ナツメグ 各少々 ・パルメザンチーズ 2.5g

[A]卵 10g ・パン粉 4g ・牛乳 6g ・薄力粉 5g ・卵 15g ・パン粉 10g

[B]ケチャップ 12g ・中濃ソース 11g ・赤ワイン 3g ・油 適宜
キャバツ・サニーレタス 各 20g

<作り方>

- ①玉ねぎをみじん切りにし、バターできつね色になるまで炒める。
ミックスベジタブルを加えて更に炒め、冷ましておく。Aを混ぜ合わせておく。
- ②合い挽き肉に調味料を入れてよく揉みこむ。次に、①を入れて、よくこねる。
- ③1/2の②で、うずらの卵を包む。肉の厚さを均等にすること。
- ④小麦粉を薄く付け、溶き卵・パン粉の順に衣を付ける。
- ⑤180℃の油で色よく揚げる。
- ⑥Bを鍋に入れて、弱火で加熱し、アルコールを飛ばす。
- ⑦スコッチエッグを皿に盛り、ソースをかけて完成。
- ⑧キャバツの千切り・ちぎったサニーレタスを添える。
トマトなども飾るとキレイな盛り付けになります。

