

# お花見に いかがですか?! ココロかわいい 春キャベツの味噌クリームコロッケ

材 料 (調理時間 約20分)

春キャベツ	250g	(B)		
鶏ひき肉	230g		牛乳	100ml
万能ねぎ	3本		白だし	大さじ2
小麦粉	大さじ3		味噌	小さじ1
揚げ油	適量		白こしょう	少々
ポン酢しょうゆ	適量			
		(C)		
(A)		小麦粉	適量	
バター	10g	溶き卵	適量	
サラダ油	小さじ3	生パン粉	適量	

## 作り方

- ① キャベツは1.5cm角のザク切りの短冊切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンでAを熱して鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、キャベツを入れて炒め、しんなりしたら小麦粉を加える。
- ③ ②にBを加えさらに炒めてバットに取り出し、万能ねぎを加えて混ぜ合わせる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を8等分にして、形を整え、小麦粉、溶き卵、生パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、170度で3分ほど揚げる。好みてポン酢しょうゆを添える。

お弁当箱に可愛く詰めてお花見に持っていかれると家族に喜ばれると思いますよ~!!

## エズコのおしゃべり広場 NO.14

事務 木村 麻衣

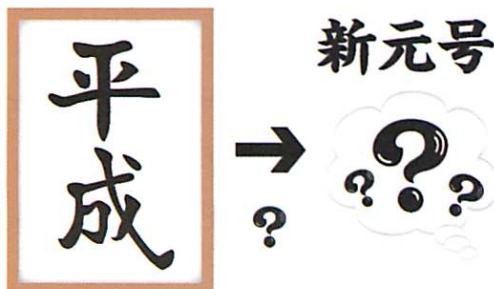
こんにちは!

2019年がスタートして早いもので3か月が経とうとしています。あと数か月後には、30年間続いた「平成」が終わります。皆さんにとって平成はどんな年号でしたか?

4月1日に発表される新年号が何になるのか気になる今日このごろ…。

最近ニュースやワイドショーでよく耳にする「平成最後の〇〇」。私も残りわずかな平成で思い出に残るようなBigなことをしたいな~と思いつつも、なかなか行動にうつせないのが現実ですが…。

「平成最後の日」に向けて悔いの残らないよう日々過ごしていきたいものです。



(キリトリ線)

## 「巷のクイズ」の答え

答え

① ②

エズコへのご要望・ご提案