



## かんぴょうのミルフィーユとんかつ

### ■材料(4人分)

- かんぴょう・・・20g
- 薄切り豚肉・・・12枚
- 薄力粉・・・・・・適量
- 細目パン粉・・・100g
- 卵・・・・・・・・・・2個
- 塩、胡椒・・・・・・適量
- 揚げ油・・・・・・適量

### ■作り方

1. かんぴょうをサッと洗い、水につけて戻す。
2. 熱湯に入れて好みの硬さに茹でる。※煮すぎて柔らかくなり過ぎないように注意する。
3. かんぴょうの水けをふいて、肉の長さに合わせて切る。
4. 豚肉を1枚広げ塩、胡椒をし、茶こしを使って薄力粉をふる。
5. かんぴょうを肉の上に並べる。塩、胡椒をふる。
6. かんぴょうの上に豚肉を重ねる。塩、胡椒、薄力粉、かんぴょうを並べる。これをもう一度繰り返す。
7. 肉の形を整え、薄力粉・卵・パン粉をつけて、卵・パン粉と繰り返す。
8. 180度の油でこんがり色づくまで揚げる。



## 夕顔の味噌スープ

### ■材料(4人分)

- 夕顔(皮を剥いて)・・・200g
- 味噌・・・・・・・・・・適量
- だし汁・・・・・・・・・・適量
- 薬味・・・・・・・・・・適量
- ※みょうが、ネギ、アサツキ等

### ■作り方

1. 夕顔の皮をむき、種をとり、食べやすい大きさにカットする。
2. だし汁に入れて柔らかくなるまで煮る。
3. 味噌を加える。



## かんぴょうのコンポート入りヨーグルト

### ■材料(4人分)

かんぴょう(乾燥の状態)…20g

┌ 赤ワイン……………100ml

└ 水……………100ml

A ┌ グラニュー糖……………80g

└ レモン汁……………大さじ2

ヨーグルト……………200g

### ■作り方

1. かんぴょうを水でよく洗い、しばらく水につけて戻す。  
戻したかんぴょうはお湯で茹でて食べられる柔らかさにする。
2. Aを鍋に入れ沸騰させる。2~3cmに切ったかんぴょうを入れてさらに柔らかくなるまで煮る。
3. 煮汁ごと冷まして冷蔵保存する。
4. ヨーグルトはざるにペーパータオルを敷いて2~3時間水切りをする。
5. ヨーグルトにかんぴょうを混ぜる。

