



スコッチエッグ



卵は体内で合成できない必須アミノ酸が豊富に含まれており、良質なたんぱく源です。断面の美しい見た目が特徴の料理で、お弁当のメニューとしてもおすすめです。

● 材料(4人分)

- ・卵 2個
- ・塩 小さじ1/2

ハンバーグ生地

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パン粉 大さじ1
- ・合いびき肉 90g
- ・塩 1g
- ・卵 1/2個弱
- ・ナツメグ 少々
- ・胡椒 少々

衣

- ・小麦粉
- ・溶き卵
- ・パン粉 それぞれ適量
- ・揚げ油

● 作り方

- ①卵2個は塩を入れて時々かきまぜながらたっぷりの湯で茹でる
- ②玉ねぎは、みじん切りにし耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけレンジで火を通し、粗熱をとる
- ③パン粉は、水で湿らせ柔らかくしておく
- ④ボウルに合いびき肉と塩1gを入れて練り②③と卵1/2弱を溶いたものを加え、練り合わせる
- ⑤胡椒・ナツメグを加え、さらに練る
- ⑥ゆで卵に薄く小麦粉(分量外)をまぶし、4等分にした生地で包む
- ⑦小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付ける
- ⑧170℃～180℃くらいの油で揚げて半分に切る

1人分 ◎エネルギー171kcal ◎食塩相当量1.2g ◎たんぱく質9.6g

監修：鴻巣市食生活改善推進員協議会



皆さんの声をお聞かせください

広報こうのす 読者アンケート

回答期限 12月19日(金)まで

問合せ 秘書課 (内線2012)

アンケートに答えると
抽選で20人に缶バッジ
とアプリ「まちのコイン」
内で使えるブーケ
をプレゼント!

いつも広報こうのすをご覧くださいありがとうございます。

広報こうのすは、令和6年10月のリニューアルから1年が経過しました。今後も広報紙面をより魅力的なものにしていくため、アンケート調査を行いますので皆さんの率直なご意見やご要望をお聞かせください。



今回のアンケート結果やご意見を参考に、今後もより良い紙面づくりに努め、市民の皆さんに“読みたい”と思っただけの広報紙を目指します。

ご協力をお願いします