

〈キャベツ〉

キャベツでメンチカツ

☆ とてもジューシーで、そのまま食べても美味しいメンチカツです。☆

《1人分のエネルギー量 290 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・キャベツ	/	1/8玉	(衣)		
・玉ねぎ	/	1/8個	・薄力粉	/	適量
・塩	/	小さじ1	・卵	/	1/2個
・豚ひき肉	/	160g	・パン粉	/	適量
(A)			・揚げ油	/	適量
・卵	/	1/2個	・トマト	/	1/2個
・パン粉	/	大さじ1/2	・レタス	/	2枚
・片栗粉	/	大さじ2/3	・トマトケチャップ	/	大さじ1
・塩・こしょう	/	少々	・ウスターソース	/	大さじ1
・ウスターソース	/	大さじ1/2			

◎作り方

- ① キャベツは荒みじん切り、玉ねぎはみじん切りにし、塩でもんでおく。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れ、①の水気を絞ったものとAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を一人2個ずつの少し平らな円形に丸め、衣をつけて中温の油で揚げる。柔らかいので、衣が色づくまでは触らないようにする。また揚げ過ぎると肉汁が出てしまうので、余熱で中まで火を通すようにする。
- ④ 皿に盛り、トマトとレタスを添える。お好みでトマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせたソースをかけても良い。

