

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 334kcal

たんぱく質 15.8g

食塩相当量 1.1g



キャベツたっぷりメンチカツ

材料(4人分)

豚挽肉	280g
キャベツ	3枚
玉ねぎ	1/2個
ピザ用チーズ	20g
塩こしょう	少々
卵	1個
小麦粉	大さじ1・小さじ1
パン粉	30g
サラダ油	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
ミニトマト	12個
ブロッコリー	8房

作り方

- ① キャベツと玉ねぎはみじん切りにする。
卵は溶きほぐしておく。
- ② ボウルに挽肉、キャベツ、玉ねぎ、チーズ、
塩こしょうを入れてよく混ぜ、4等分にして形を
整える。
- ③ ②に小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、パン粉を
付ける。
- ④ フライパンに油を入れて弱火で熱し、③を入れて
両面焼き色がつくように約12分焼く。
- ⑤ 中濃ソースとケチャップを混ぜて、火にかけ酸味を
飛ばす。器に④を盛り、ミニトマトとブロッコリー、
ソースを添える。

