

キャベツのメンチカツ

<主菜>



エネルギー 287kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、米などに含まれる糖質の代謝に必要な栄養素です。ビタミンB1がエネルギーを生み出すサポートをします。



阿知須共立病院 栄養科

キャベツのメンチカツの作り方

材料（2人分）

キャベツ	6枚
玉ねぎ	1/5個
人参	15g
豚ミンチ	60g
牛ミンチ	20g
塩	少々
溶き卵	10g
パン粉	大さじ2
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
レタス	大1枚
トマト	1/4個

- ① キャベツは千切りにする。塩(分量外)を振り、しんなりさせ水気を絞る。
- ② 玉ねぎと人参をみじん切りにする。耐熱皿に入れ、レンジ600Wで1分加熱し、粗熱をとる。
- ③ ボウルに①、②、Aの材料を全て入れ、よくこねる。
- ④ ③を4等分にし、丸める。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 170℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑦ メンチカツにレタス、トマトを添えて完成。

