

## 《主菜》 きゃべつ入りメンチカツ



ひき肉料理は脂肪分が気になりますが、きゃべつを入れることにより脂肪がおさえられ、味もさっぱりとヘルシーメンチカツに仕上がります。今の時期とても美味しい春きゃべつを使ってぜひお試しください。

### ▶材料（4人分）

ア	豚ひき肉	200g
	玉ねぎ	60g
	きゃべつ	80g
	生パン粉（食パンでも）	15g
	牛乳	大さじ1
	卵	1/2個
	塩・こしょう	少々
イ	小麦粉	適量
	卵	1/2個
	パン粉	適量
	揚げ油	適量
ウ	中濃ソース	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1

### ▶作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、きゃべつは1センチ幅2センチ長さの短冊に切っておく。
- ② 生パン粉は牛乳に浸しておく。（食パンは細かく）
- ③ 大きめのボウルにアの材料を入れよく混ぜ合わせる。はじめきゃべつはごわついているが、混ぜているうちにしんなりしてくる。（水分が多いようであれば生パン粉を足して調整）
- ④ ③を4等分にし、小判型に成形し、イの小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 揚げ油を中温（170度位）にし④を揚げる。
- ⑥ ウをあわせソースを作り、メンチにかける。  
※衣はお好みで生パン粉・乾燥パン粉どちらでもよい。