

毎月19日は天理市食育の日☆天理市食推オススメレシピ☆

主菜

たっぷりキャベツのメンチカツ

材料 (2人分)	分量	重量	下準備
キャベツ	200g		キャベツは千切り
玉ねぎ	1/4個	50g	玉ねぎは薄切り
塩	小さじ1/5	1g	
牛豚ひき肉	70g		
人参	1/3本	50g	レンジで2分加熱した後に、すりおろす
小麦粉	大さじ1	9g	
A カレー粉	小さじ1/2	1g	
塩	少量		
B 小麦粉	大さじ1/2	4.5g	
水	大さじ1		
パン粉	1/4カップ	10g	パン粉はポリ袋に入れて細かくする
揚げ油	適量		

☆作り方☆

- ① キャベツと玉ねぎは耐熱容器に入れて塩をふり混ぜ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で5分加熱する。あら熱がとれたら水けをしっかりと絞る。にんじんはラップに包んで電子レンジ（600w）で1分加熱し、すりおろす。
- ② ボールにひき肉、①の野菜、Aを入れてよく練り混ぜる。2等分して、長円形にまとめ、小麦粉、混ぜ合わせたB、パン粉の順に衣をつける。
- ③ フライパンに揚げ油を1cm高さまで注いで170度程度に熱し、中火で②を3～4分かけて両面をこんがり揚げ焼きにする。器に盛りつける。

（栄養価1人分 エネルギー279kcal 食塩相当量0.7g 野菜150g）

- ◎キャベツはたっぷり、ひき肉の約3倍。
- ◎メンチカツ1個で、野菜が1日の約半分取ることが出来ます。
- ◎パン粉の粒を小さくすると少量でまんべんなくつき、吸油率が下がる
- ◎衣に卵は使わず、代わりに小麦粉を水で溶いたものを使う
⇒衣の工夫でエネルギーダウン

