



給食レシピカード



主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：キャベツ入りメンチカツ (188 kcal)



材料・分量 (2人分)

豚ミンチ	60g	
酒	2g	下味
キャベツ	40g	粗みじん切り
たまねぎ	40g	みじん切り
サラダ油	適宜	
卵	2g	
パン粉	4g	パン粉を牛乳でふやかす
牛乳	4g	
しお・こしょう・ナツメグ	少々	
卵	4g	衣をつくる
水	20g	
小麦粉	12g	
パン粉・生パン粉	10g・10g	
揚げ油	適宜	

コメント

* 知らず知らずのうちにキャベツが食べられる一品です。春キャベツがおいしい時季におすすめです。

作り方

- ①豚ミンチに酒をふって下味をつける。
- ②玉ねぎとキャベツは油で炒めて冷ましておく。
- ③豚ミンチ、炒めた野菜、卵、牛乳でふやかしたパン粉、しお、こしょう、ナツメグをよく混ぜ合わせ、小判型に形成する。
- ④卵、水、小麦粉で衣を作り、形成した種に付けてからパン粉を付け上からかるく抑える。
- ⑤170℃の油で揚げる。
- ⑥ウスターソース (6g)とケチャップ(5g)を合わせてソースを作る。
- ⑦出来上がったメンチカツの上にソースをかける。