

キャベツ de メンチカツ



材 料 (3 人 分)

キャベツ (あれば春キャベツ)	1/4 個
タマネギ (あれば新タマネギ)	1/2 個
豚ひき肉	200 g
タマゴ	1 個
パン粉	2/3 カップ
塩	小さじ 1/2
コショウ	少量
酒	少量

<衣用>
小麦粉、溶きタマゴ
パン粉、揚げ油
それぞれ適量

作 り 方

- 1) キャベツ、タマネギは粗くみじん切りにする。
- 2) ボウルにひき肉と塩・コショウ・酒を入れよく練り混ぜ、6等分にして小判形にまとめる。
- 3) 小麦粉、溶きタマゴ、パン粉の順に衣をつける。
- 4) 170度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

*キャベツ、タマネギたっぷりでもヘルシーです。