

◎ 春キャベツのメンチカツ◎

2020年4月のレシピ①
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

合いびき肉	200g
キャベツ	150g
タマネギ	1/4個（50g）
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
ナツメグ	少々
生パン粉	1カップ
卵	1個

衣用

小麦粉	適量
溶き卵	適量
生パン粉	適量
油（揚げ用）	適量

ソース	適量
付け合わせ	プチトマト・アスパラetc



1 キャベツは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。

2 ボウルに合いびき肉・塩・胡椒・ナツメグ・溶き卵を入れてよくまぜる。キャベツ・タマネギ・パン粉を加えてしっかり混ぜ込む。

3 2の種を12等分にして成型する。表面に薄力粉をまんべんなくまぶし、溶き卵、パン粉を順に衣をつける。油を170℃に熱し、サクッと揚げる。

4 器に盛り付けソースを添える。



<コメント>

春キャベツがたっぷり入った、ふっくらした軽めのメンチカツです。デミグラスソースをかけるのがお勧めなのですが、今回は簡単にケチャップとウスターソースを同量あわせたものを添えています。

ここがポイント

今回ご紹介させていただいたレシピは、作り置きとしておすすめです。パン粉までつけた状態で、重ならないように並べてフリーザーバッグに入れて冷凍しておくとう便利です。

ご自宅で過ごす時間が増えたので、まとめて作ってみてはいかがでしょうか？美味しいものをしっかり食べて免疫を上げていきましょう！