

# キャベツたっぷりメンチカツ

キャベツたっぷりですキャベツの食感も楽しめます。  
キャベツは塩もみでなく、電子レンジでしんなりさせるため減塩にもなっています。



## 1人分あたり

【エネルギー】	337 kcal
【たんぱく質】	12.5 g
【脂質】	26.0 g
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜重量】	70 g

美祿市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

キャベツ	… 280g	揚げ衣用	小麦粉	… 適宜
牛ひき肉	… 140g		卵	… 適宜
卵	… 1個		パン粉	… 適宜
パン粉	… 大さじ2		揚げ油	… 適宜
砂糖	… 小さじ2			
しょうゆ	… 小さじ1			
粉チーズ	… 大さじ1と1/2			
塩	… 0.5g			
こしょう	… 0.5g			

## 作り方

- ① キャベツを洗って芯を切り落とし、耐熱皿に置いてラップをかけ、電子レンジで加熱(目安:600wで4分)する。冷めたら粗みじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、卵、パン粉、砂糖、しょうゆ、粉チーズ、塩、こしょうを入れてよくこね、①を加えて混ぜる。
- ③ ②を8等分して小判形に整え、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 器に盛り付けて完成。