



## キャベツたっぷりメンチカツ

### 材料 (4人分)

合い挽き肉	200g
キャベツ	300g
塩	小さじ2/3
玉ねぎ	160g
マスタード	小さじ1
小麦粉	大さじ5
A 卵	1個
水	50ml
パン粉	50g
揚げ油	適量
ケチャップ	小さじ4

### 《付け合わせ》

レモン	1/2個
レタス	40g
ミニトマト	8個

### 1人分の栄養価

エネルギー	354kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	23.6g
食塩相当量	1.6g
野菜使用量	145g

### 作り方

- キャベツは粗みじん切りにし、塩を振る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに肉を入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ②に玉ねぎ、水気を絞ったキャベツ、マスタードを加えてまとまるまで練る。
- ③を食べやすい大きさに丸めて、混ぜ合わせたAにくぐらせパン粉を押さえながらつける。
- フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れて、中温に熱し④を揚げる。最初は中火で衣が固まってきたら、裏返し弱火にして、様子を見ながらキツネ色になるまで、じっくり火を通し揚げる。

### 《付け合せ》

レタスは食べやすい大きさにちぎり、レモンは4つのくし切りにする。ミニトマトは洗って水気をとる。



## スナップエンドウの炒め物

### 材料 (4人分)

スナップエンドウ	100g
じゃがいも	240g
ベーコン(ブロック)	120g
キャベツ	300g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
こしょう(あらびき)	少々
サラダ油	小さじ1

### 1人分の栄養価

エネルギー	125kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	4.8g
食塩相当量	0.7g
野菜使用量	160g

### 作り方

- スナップエンドウは筋をとり、熱湯でさっと茹でる。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらし、固めに茹でる。ベーコンは拍子木に切る。キャベツは一口大に切る。
- フライパンに油をひき、ベーコンをさっと炒め、じゃがいも、キャベツを加えて炒める。じゃがいもが固い場合は水を少々加え、蓋をして蒸し焼きにする。スナップエンドウを加え、コンソメとこしょうで味を調える。

