

# キャベツたっぷりメンチカツ

## 材料(4人分)

合挽き肉	200g	
キャベツ	300g	
たまねぎ	160g	
塩	小さじ2/3	
マスタード	小さじ1	
レモン	1/2個	
ミニトマト	8個	
ブロッコリー	200g	
揚げ油	適宜	
A	小麦粉	大さじ5
	卵	1個
	水	1/4カップ
パン粉	適宜	

## 作り方

- ①キャベツは、細かい千切りにし、軽く塩をふる。たまねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに肉、たまねぎ、キャベツは絞って、調味料の塩、マスタードを入れて粘りが出るまで練る。
- ③1人2個当たりの小判型にまとめ、混ぜ合わせたA、パン粉の順に押えながらつける。
- ④フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れて、中温に熱し③を揚げる。
- ⑤最初は中火で衣が固まってきたら、裏返し弱火の中にして、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。
- ⑥付け合せのブロッコリーは茹でて、ミニトマトは半分に切り、レモンは4つのくし切りにする。

## 1人分の栄養価

エネルギー 284kcal タンパク質 12.9g 脂質 17.3g