



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



キャベツをたくさん食べよう!
たっぷりキャベツのメンチカツ



歯応えが良くてもみのある内側部分がおすすめです

| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一個あたりのエネルギー 175kcal | 食塩相当量 0.6g | 調理時間 約25分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (8個分)

| | |
|--------|--------|
| キャベツ | 300g |
| 合挽きミンチ | 250g |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 20g |
| A 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |
| ナツメグ | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| 卵 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |

■作り方

- ①キャベツは 5mm角程度の粗みじん切りにし、塩をふって5分ほどおき、軽く揉んでおく
- ②ボウルに合挽きミンチとAを合わせ、①を水気を軽くしぼって加え、ねばりが出るまでよく混ぜる
- ③②を8等分にし、小判型にまとめる
- ④③に小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、150℃の油で4～5分程度じっくり揚げ、さらに160～170℃にして2～3分程度上下を返しながらかよく揚げる

cooking memo