



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! メンチカツ風春巻き



外葉を伴えば
歯応えはしゃきっと
嚼いても良く
仕上がります!

一人あたりのエネルギー 327kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約30分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

キャベツ1/4個
玉ねぎ1/2個
合挽ミンチ 200g
卵1個
春巻きの皮10枚
パン粉 1/2カップ
ウスターソース 大さじ1
塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1
水 大さじ1
サラダ油 適量

■作り方

- ①キャベツ、玉ねぎはみじん切りにする
- ②ボウルに合挽きミンチ、塩・こしょうを加えよくこねる
- ③②に①、卵、パン粉、ウスターソースを加えよく混ぜ、10等分にする
- ④③を春巻きの皮でそれぞれ包み、巻き終わりを水で溶いた小麦粉で止める
- ⑤フライパンの底から1～2cm程度のサラダ油を170℃に熱し、④を並べて焼き色がつくまで揚げ焼きにする



水分が出ないよう、包んだらすぐに揚げてください。
お好みで、ソースやからしなどをつけてもおいしくいただけます。

cooking memo