たっぷりキャベツのメンチカツ

野菜量
125g

材料（2人分）

	・キャベツ	2枚(200g)
	・玉ねぎ	1/4玉(50g)
	・豚ひき肉	80g
A	・カレー粉	小さじ1/2
A	・塩	小さじ1/4
	・小麦粉	大さじ1
B	・小麦粉	大さじ1/2
B	・水	大さじ1
	・パン粉	1/2カップ
	・揚げ油	適宜

栄養価（1人分）

エネルギー：	249kcal
たんぱく質：	9.8g
脂　　質：	18.0g
炭 水 化 物：	15.6g
食塩相当量：	0.8g

作り方

① キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
② ①をレンジで加熱（600w 4 分）し、粗熱がとれたらしっかり水気を絞る。
③ ボウルに豚ひき肉、A、②を入れて、よく練り混ぜる。だ円形に成形し
小麦粉、B、パン粉の順に衣をつける。
④ フライパンに揚げ油を1cm高さまで注いで170度に熱し
中火で3～4分かけて両面をこんがりと揚げ焼きにする。

ポイント

たっぷりのキャベツと少なめのひき肉で作ることで、脂質を抑えながら
ボリュームアップできます。色んな野菜でアレンジしてみてください。