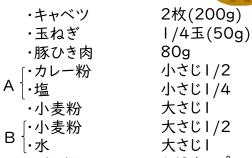
たっぷりキャベツのメンチカツ

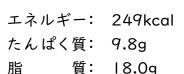




材料 (2人分)



・パン粉 ・揚げ油 栄養価 (1人分)



炭水化物: 15.6g

食塩相当量: 0.8g



作り方

キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにする。

1/2カップ

適官

- 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 I cm高さまで注いで I 70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。



125a