

新生姜入りキャベツメンチ

生姜のさわやかな香りが食欲をそそり、少ない塩分でもおいしくいただけます。

材料（4人分）

豚ひき肉	380 g
新生姜	1 かけ
キャベツ	200 g
玉ねぎ	1/2 個
卵	1/2 個
パン粉	大さじ 3
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
付け合わせ	
キャベツ	120 g
ミニトマト	8 個
レモン	1 / 2 個



作り方

- ① キャベツはみじん切りにし、600W の電子レンジに 2 分かけ、粗熱を取る。生姜、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 大きめのボウルに豚ひき肉、①のキャベツ、新生姜、玉ねぎ、パン粉、卵 1/2、塩、こしょうを加えよく練り合わせる。
- ③ ②を 8 等分し、丸形に形成する。小麦粉を薄くはたき、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ 170 度に揚げ油を熱し、③を転がしながら、中まで火を通してこんがり揚げ上げる。
- ⑤ 器に盛り、繊キャベツ、くし切りしたレモン、ミニトマトを添える。
- ⑥ お好みで、からし、ソース、ポン酢などつけていただく。

1人分栄養価

エネルギー 400kcal 蛋白質 23 g 脂質 27 g 炭水化物 13 g 塩分 1 g