

コロコロホイコーロー

小笠高校

農業科学系列



材料と分量 (4人分)

芽キャベツ 16こ、砂糖 小さじ1

ピーマン 4こ

ラー油、サラダ油 適量

<肉団子> 豚ひき肉 400g

緑茶(茶葉) 大さじ2

絹ごし豆腐 80g、白ネギ1本

ごま油、片栗粉 各大さじ1

卵 1こ、塩 小さじ1/2

<たれ> 豆板醤 小さじ2

しょうゆ、みりん 各大さじ6

酒、みそ 各大さじ3

砂糖、水 各大さじ1

作り方 (料理時間 約45分)

- ① 芽キャベツをみじん切りして、塩少々をふり水気を切る。
- ② たまねぎをみじん切りして、①と合わせる。
- ③ ②に豚ひき肉を入れてこねるようにして混ぜ、塩・こしょうで味を付ける。
- ④ パン粉とサラダ油をフライパンに入れて軽く色がつくまで炒め、サクサクパン粉を作る。
- ⑤ メンチカツのタネを成形し、小麦粉、卵、サクサクパン粉の順で衣付けをする。
- ⑥ メンチカツを天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。(中まで火を通す)
- ⑦ タレを作る。片栗粉以外の材料を鍋に入れ、沸騰させた後に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 野菜等を添えて、皿に盛りつけ、メンチカツにタレをたっぷりかける。



油で揚げないヘルシーな焼きメンチカツです。芽キャベツを贅沢に入れ、シャキシャキして甘みもたっぷり。タレがしみてしっとりとジューシーな食感で、ごはんがすすみます。