

たれの芽^のンチカツ(芽キャベツ入りタレメンチカツ)

小笠高校

農業科学系列



材料と分量 (4人分)

豚ひき肉 300g

たまねぎ 1個

芽キャベツ 10個

塩・こしょう 適量

パン粉 100g

サラダ油 大さじ4

卵、小麦粉 適量

〈タレ〉

しょうゆ、砂糖、みりん、酒、水

各大さじ2、しょうが 大さじ1

水溶き片栗粉 大さじ2

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き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しゅーな食感で、ごはんがすすみます。