

春キャベツ入りメンチカツ



材料

- ・合挽き肉……300g
- ・キャベツ……小2枚
- ・玉ねぎ……1/2個

- (A) 麩の粉(またはパン粉)
……1/2カップ
卵……1個
白ワイン……大さじ2
ナツメグ……少々
塩・こしょう……少々

●衣(すべて適量)

小麦粉/卵/麩の粉/揚げ油

●ソース

- (a) トマトケチャップ……大さじ3
(b) 中濃ソース……大さじ3

(4人分)

作り方

- ① キャベツは粗みじん切りにして、塩を少々振り、しんなりしたら水気を絞る。
 - ② 玉ねぎはサラダ油(大さじ1)でしんなりするまで炒めておく。
 - ③ ボールに合い挽き肉と①②(A)を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。四等分にして平たい円形にととのえる。
 - ④ 衣の材料を順につけ、170℃の揚げ油でこんがりとし、色づくまで揚げる。(a)・(b)ソースを混ぜ合わせてかけていただく。
- ※麩の粉は板麩をおろし金ですりおろし、パン粉の代用として使用。

レシピ協力

はなみずきの会 代表
鈴木 淳子