

主菜	【 野菜メンチカツ 】	使用野菜量 <1人分>	50	g
----	-------------	-------------	----	---

<材料>4人分

・キャベツ	140g(葉3枚)	・小麦粉	30g
・玉ねぎ	65g(1/3個)	・卵	30g
・パセリ	少々	・パン粉	60g
・セロリ	80g(1/4本)	・揚げ油	
・塩	少々		
・豚挽き肉	70g		



<作り方>

- 1 キャベツ・玉ねぎ・セロリはせん切りにし、塩をふってよくもみ、10分くらいおく。
- 2 パセリはみじん切りにする。
- 3 野菜はよくしぼり、豚挽き、パセリとよく混ぜ、4等分にし、小判型にする。
- 4 フライのように、小麦粉・とき卵・パン粉をつけ、油で揚げる。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
190kcal	7.8g	9.6g	18g	0.5g	

コメント

できあがり写真

・肉の割合が少なく、あっさりしたメンチカツです。



作成者の所属

西東京市