

ダイニングメニュー

えのき茸でかさ増し、あっさり味のカツ

えのき入りメンチカツ



■材料〈4人分〉

- 若とりミンチ……………240g
- えのき茸……………100g
- たまねぎ……………1/2個
- 大葉……………10枚
- たまご……………1個
- ◆A〔パン粉……………大さじ5
- 〔塩・こしょう……………少々
- パン粉・たまご・小麦粉……各適量
- 揚げ油……………適量
- 好みの添え野菜……………適量
- ミニトマト……………8個
- ぼん酢または、ごまぼん酢(お好みで)……適量

■作り方…調理時間約20分

- ①えのき茸・たまねぎはみじん切りにして、耐熱皿にキッチンペーパーを敷いた上のにせ、ラップをして電子レンジ(600W)に3分かき、冷ます。
- ②ボウルに若とりミンチ・溶きたまご(1個分)を入れて混ぜ、水気を切った①・粗みじんにした大葉・Aを加え、混ぜ合わせる。
- ③②を12等分に丸め、小麦粉・溶きたまご・パン粉の順につける。
- ④③を170℃の油で揚げ。器にお好みの添え野菜・ミニトマトとともに盛りつけ、ぼん酢または、ごまぼん酢でいただく。



- ・えのき茸・たまねぎの水気をしっかり取ると、軟らかくなりすぎません。
- ・冷蔵庫で一旦たねを冷やすと、成形しやすいです。
- ・れんこんのみじん切りを入れて食感を加えてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 368 kcal



厚生労働省・農林水産省提供