



オクラと豆腐でかさ増しメンチカツ!

オクラと豆腐のカレー風味メンチカツ



■材料〈4人分〉

もめんとうふ	150g
豚肉ミンチ	250g
たまねぎ	1/2個
オクラ	1袋(約9本)
ハーブソルト	小さじ1
カレー粉	小さじ2/3
たまご	1/2個
片栗粉	小さじ1
天ぷら粉	適量
水	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
リーフレタス	適量
ミニトマト	6個

■作り方…調理時間約25分

- ①もめんとうふは電子レンジで加熱して水切りする。
- ②たまねぎはみじん切り、オクラは約3mm角の粗みじん切りにする。
- ③豚肉ミンチにハーブソルト・カレー粉・片栗粉を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ④③に、①・②・たまごを加えて混ぜる。
- ⑤④をお好みの大きさに成形し、水で溶いた天ぷら粉にくぐらせパン粉をつける。
- ⑥⑤を180℃の油で揚げる。
- ⑦皿にリーフレタスを敷き、⑥・4等分に切ったミニトマトを盛りつける。

1人あたり: 584 kcal



- ・とうふの水切り具合によって硬さが変わるので、片栗粉で調整してください。
- ・ハーブソルトがない場合には、分量を少し減らした塩・こしょうでもおいしくできます。

この街に、あってよかった。

