

メンチカツ

材料(子ども2人分 大人2人分)

豚ひき肉	240g
キャベツ	100g
牛乳	40ml
卵	50g(M1ケ)
しょうが(汁)	6g(1/2かけ)
塩	2g
こしょう	少々
パン粉	40g(1カップ)
油	少々
ケチャップ	18g(大さじ1強)
ウスターソース	6g(小さじ1)
お好みソース	12g(大さじ1弱)



作り方

- ① キャベツはみじん切りにして水気を切る。
- ② ボールに豚ひき肉、キャベツ、牛乳、溶き卵、しょうが汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、丸く成形しパン粉をまぶす。
- ③ フライパン又はオーブンで焼く。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、お好みソースを混ぜ合わせたソースを、焼いたメンチカツにかける。

豚肉だけでなくキャベツがタネに入ることであっさりし、ヘルシーでカロリーカットになります。

しょうがは加熱することで体を温めてくれる効果を発揮します。また、豚肉の臭みを消す働きがあります。

