



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 | 40cc |
| 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強) |

<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。
- ③ 油をひいた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種に入るのであっさりし、焼くこと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、豚肉の臭みを消してくれる働きがあります。