



🍴 野菜たっぷりのミンチカツ

おすすめの味わい: 辛口 中口



野菜のたっぷり入ったミンチカツは洋風というよりも和食テイスト。ソースなしでもおいしい！
肉の味もしっかりしているので、大人も子供も大満足で、お弁当にもうれしい！
野菜がたくさん入っているので、ミンチカツなのに低カロリー！

調理時間: 20分

カロリー: 343Kcal (1人分)

塩分: 1.3g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

合いびきミンチ(250g)、玉ねぎみじん切り(1/2個分)、
キャベツみじん切り(3枚分)、小麦粉・溶き卵・パン粉(適量)、
キャベツせん切り(4枚分)、揚げ油(適量)、
クレソン・ミニトマト(各少々)

▲塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)、
ウスターソース(大さじ1)、バター(大さじ1)

作り方

- 1 ボールにミンチを入れよく練り、玉ねぎ・キャベツと▲を入れ小判型にまとめる。
- 2 小麦粉、卵、パン粉を付け、170度の油で、ゆっくりあげる。
- 3 器にキャベツとクレソン、ミニトマトをのせ、②を盛る。