

たっぷりキャベツでヘルシーなのにボリューム満点！

キャベツたっぷりメンチカツ



【1人分の野菜量】約150g



【1人分の栄養価】

エネルギー	483Kcal
脂質	33.2g
塩分	2.9g

材 料（4人分）

キャベツ	300g
塩	小さじ1
玉ねぎ	160g
ニンニク（すりおろし）	1/2片
合挽き肉	200g
おから	30g
塩	小さじ1/2
マスタード	小さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1
A	
小麦粉	大さじ5
卵	1個
水	50ml
パン粉	適宜
油（揚げ焼き用）	適宜
レモン	適宜
C	
トマトケチャップ	大さじ1.5
マヨネーズ	大さじ1.5
ポン酢醤油	大さじ1.5
付け合せ（レタス等）	120g

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、塩ふってしんなりしたら水気を絞る。玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ② ボウルに合挽き肉と①とおから、塩、マスタード、パルメザンチーズを入れ、粘りが出るまでよく練り、8つに丸める。
- ③ ボウルにAを合わせてよく混ぜ、②をくぐらせてパン粉をまぶして形を整える。
- ④ フライパンに油を2cm程入れ、中火弱にして③を並べて両面色よく揚げる。
- ⑤ Cを混ぜてソースとする。
- ⑥ 器に④を盛ってレモンと野菜と盛り合わせ、ソースをかける。

▼料理のポイント

レシピのようにキャベツを少量の塩でしんなりさせると、キャベツの歯ごたえが残りキャベツが主役になります。塩を大さじ1にするとキャベツの存在感が薄れ、合挽き肉の存在感が増すので好みに加減してください。

▼キャベツの栄養

風邪の予防や疲労回復の作用があるビタミンCや骨を形成するビタミンKが豊富に含まれます。

また、胃の粘膜を保護・修復し、胃酸の出過ぎを防ぐビタミンUを豊富に含みます。