

焼きメンチカツ



材料【4人分】

- 油揚げ…………… 2枚
- 合い挽き肉……………200g
- キャベツ…………… 100g
- 玉ねぎ……………100g
- ☆ パン粉……………大さじ2
- ☆ ごま油……………小さじ2
- ☆ しょう油……………小さじ2
- ☆ 塩、こしょう…………… 少々
- ▲ ケチャップ……………大さじ2
- ▲ ウスターソース…………… 大さじ2
- ブロッコリー…………… 1/2房
- ミニトマト…………… 4個

作り方

1. 油揚げをペーパータオルでしっかり押さえ油抜きし、半分に切って袋状に開く。
2. キャベツと玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
3. 小さい器に▲印の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
4. ボウルに合い挽き肉、キャベツ、玉ねぎ、☆印の材料を入れ、よく手で練り混ぜ4等分にする。
5. 4を油揚げにそれぞれきっちり詰める。
6. フライパンに5を入れ、1と1/2カップの水を入れ、蓋をし、中火で蒸し焼きにする。
7. 途中上下を返し、水が半分以下になったらブロッコリーの芯を下側にして並べ入れ、3～4分加熱し、ブロッコリーを取り出す。
8. そのまま水分を飛ばし、両面に軽く焼き色が付くまで焼く。
9. 食べやすい大きさに切り、ブロッコリーとトマトと一緒に盛り付け、ソース(手順3)をかける

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
263kcal

たんぱく質
14.2g

脂質
17.2g

食塩相当量
1.8g