


## 揚げないメンチカツ

	材料(2人分)				
	合いびき肉 たまねぎ A [ パン粉 卵 塩 こしょう ケチャップ パン粉 卵 小麦粉 キャベツ プチトマト	120g 小さじ 1/2 個 大さじ 2 1/2 個 少々 少々 小さじ 2 大さじ 4 1/2 個 大さじ 1 1/2 80g 2 個			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	248kcal	15.3g	10.7g	0.6g	



### 作り方

1. たまねぎはみじん切りにする。
2. 合いびき肉、たまねぎ、A の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、小判型に整える。
3. パン粉はフライパンでこんがり色がつくまで、じっくり炒る。
4. 2 に小麦粉、溶き卵をつけ、焼いたパン粉をつけて、オーブンシートを敷いた天板にのせ、200°Cに予熱したオーブンで 20 分焼く。
5. せん切りキャベツをさっと茹で、プチトマトと添える。



### コメント

- ・脂質を抑えた調理法です。