

食材2つだけ!

合いびき肉

×

キャベツ



調理時間
15分

キャベツでシャキシャキ食感

キャベツたっぷりメンチカツ

材 料 (2人分)

合いびき肉	200g	●卵	1個
千切りキャベツ	100g	●牛乳	40ml
○パン粉	大さじ2	●薄力粉	大さじ5
○卵	1個	パン粉	適量
○にんにくチューブ	1cm	揚げ油	適量
○塩、こしょう	少々	ソース	適宜

1 メンチカツのタネを作る

ボウルにひき肉、キャベツ、○を入れてよく練る。4等分にし、形を平らな楕円形に整える。

2 揚げる

ボウルに●を混ぜあわせ、1をくぐらせてからパン粉をつける。揚げ油を180°Cに熱し、メンチカツを入れて5分揚げる。一旦油から引き上げ、5分置く。揚げ油を200°Cに熱し、再びメンチカツを入れて2分揚げる。好みでソースをかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索