

## キャベツメンチ

### <主な材料・4人分>

|      |               |
|------|---------------|
| キャベツ | 4分の1個（300g程度） |
| 合びき肉 | 400g          |
| タマネギ | 2分の1個         |
| ニンニク | 1片            |
| パン粉  | 2分の1カップ       |
| 溶き卵  | 1個            |
| 塩    | 小さじ1          |
| こしょう | 適量            |

### <A>

|     |    |
|-----|----|
| 小麦粉 | 適量 |
| 溶き卵 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |

|        |    |
|--------|----|
| 揚げ油    | 適量 |
| 好みのソース | 適量 |



### <作り方>

- ① キャベツは千切りにする。タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ② ボウルに合びき肉と塩を入れて、手でよく混ぜる。粘りが出てきたらタマネギとニンニクとパン粉、溶き卵、こしょうを入れる。全体がまとまったらキャベツを加え、混ぜる。
- ③ ②を8等分し、平たい円形に整え、<A>を小麦粉・溶き卵・パン粉の順に付ける。
- ④ 鍋に揚げ油を熱し、170度～180度に温める。③を入れて時々返しながら5、6分揚げる。衣が色づいてきたら油を切る。
- ⑤ 皿に盛り付け、好みのソースをかける。付け合わせの野菜を添える（分量外）。

【エネルギー446kcal、タンパク質25g、塩分1.6g】