

*ノンフライ小松菜チーズメンチ

<主な材料・3人分>

豚ひき肉 240g

小松菜 1株

玉ねぎ 1/4個

塩こしょう 少々

調味料 A

溶き卵 1個分

パン粉 大さじ1

マヨネーズ 大さじ1

ケチャップ 大さじ1.5

プロセスチーズ(ブロック) 1個

溶き卵 1個分

薄力粉 適量

パン粉 2/3カップ

オリーブ油 小さじ2

キャベツ 2枚

ミニトマト 4個



<作り方>

- ① フライパンにオリーブ油を熱して、やや弱い中火でパン粉を乾煎りする。きつね色になったら、バット移してさましておく。
- ② 小松菜な茹でて水気をしぼり、みじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。チーズは6等分にする。
- ③ ボウルにひき肉とAを入れてよくこね、小松菜と玉ねぎ、塩こしょうも加えてよくこねる。
- ④ 6等分して、中にチーズを入れて空気を抜きながら形を整える。
- ⑤ 薄力粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、①をまぶしてクッキングシートをひいた天板に並べて、210℃に余熱オーブンで15分焼く。
- ⑥ 皿に千切りにしたキャベツとミニトマトとともに盛り付けたら完成。

エネルギー 438kcal 蛋白質 23.3g 塩分 1.2g