

【ノンフライ スコッチエッグ】

材料 (4人分)

卵	4個
薄力粉	適量
玉葱	1/2個
合挽き肉	320g
A	{
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
ナツメグ	少々
溶き卵	1個分
牛乳	大さじ2
パン粉	大さじ4
B	{
溶き卵	1個分
水	大さじ2
薄力粉	大さじ4
パン粉	適量
サニーレタス	4枚
ミニトマト	8個
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ3



作り方

- ① 玉葱はみじん切りにし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② ボウルに合挽き肉とAを入れ、粘り気が出るまでこねる。①の玉葱と溶き卵、牛乳でふやかしたパン粉を加えてよく混ぜる。
- ③ ゆで卵を作る。殻をむき洗って水気を拭き取り、薄力粉を薄くまぶす。
- ④ まな板にラップを敷き、4等分にした②の肉だねを均一の厚さに広げる。③のゆで卵をのせ、ラップで包むようにして形成する。
- ⑤ ④の肉に薄力粉をまぶし、よく混ぜ合わせたBを絡め、フライパンで炒ったパン粉をつける。
- ⑥ 190度に予熱したオーブンで20分焼く。お好みでウスターソースとケチャップを混ぜたソースでいただく。

エネルギー360 kcal、タンパク質 21.3 g、塩分 2.0 g (1人分)