

## ☆春野菜のスコッチエッグ

### 【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。  
良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。

#### <主な材料・4人分>

卵 4個  
合挽き肉 240g  
春キャベツ 250g  
新玉ねぎ 1/2個  
サラダ油 小さじ1  
千切りキャベツ 適量  
ケチャップ・中濃ソース 各大さじ2  
A  
パン粉 大さじ3  
牛乳 大さじ1  
卵 1/2個  
塩 小さじ1/3  
こしょう 少々  
B衣用  
溶き卵 1個分  
薄力粉・パン粉・揚げ油 適量



#### <作り方>

- ① 卵は常温に戻し、沸騰した湯で5分半茹でる。茹で終わったら氷水に入れ、殻を剥く。
- ② ケチャップと中濃ソースを合わせてソースをつくる。
- ③ 玉ねぎ、キャベツはみじん切りにする。玉ねぎはサラダ油を熱したフライパンで炒め、透き通る程度まで炒めて、冷ましておく。
- ④ ボウルに③と合挽き肉、Aを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 混ぜ終わったらタネを4等分にする。
- ⑥ 茹で卵に薄力粉をまぶし、タネで包み、薄力粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- ⑦ 160度に熱した揚げ油で揚げる。
- ⑧ 揚げたスコッチエッグを半分に切り、千切りキャベツとミニトマトと一緒に皿に盛り付け、ソースをかけて頂く。

エネルギー 405kcal 蛋白質 23.3g 塩分 1.5g