



材料【2人分】

牛ひき肉	100g
・玉ネギ	1/4個
・ナツメグ	適量
・塩・コショウ	適量
・卵	1/2個
・薄力粉	大さじ2
・パン粉	適量
・キャベツ	適量
・バンズ	2個
・ソース	適量
・明治グリルスライスチーズ	2枚
・オリーブ	適量
・サラダ油	適量

作り方

1. タマネギはみじん切りにしてフライパンで炒め、冷ましておく。
2. ボウルにひき肉と<1>を入れてよく混ぜ、ナツメグ、塩・コショウで味を調える。
3. 薄力粉、卵、パン粉の順に付けて揚げる。
4. バンズは横半分に切って、千切りにしたキャベツ、<3>、グリルスライスチーズを挟む。
5. お好みでオリーブを添える。

ワンポイント!

メンチカツバーガーの上にグリルスライスチーズをのせてうま味をプラス。じゅわっとしみ出る肉汁ととろけるチーズのコクが絡み合う、ボリューム満点の一品です。  
1人分のカロリー:544kcal