

● ジューシーしめじメンチカツ

栄養成分 1人分

エネルギー	345kcal
たんぱく質	18.8g
カルシウム	35mg
食塩相当量	1.1g

材料 4人分

豚ひき肉	300g
しめじ	120g
まいたけ	40g
卵	約小1個

[A]

塩こうじ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

<衣>

薄力粉	大さじ2
溶き卵	1個分
パン粉	1/2カップ弱
揚げ油	適量

中濃ソース	大さじ2
キャベツのせん切り	1枚分
ミニトマト(半分に切る)	4個



作り方

- 1 しめじとまいたけは石づきを除いてみじん切りにします。
- 2 豚ひき肉にA、卵、①を順に加えては粘りが出るまでよく練り混ぜます(たねがゆるくなりすぎないように、卵は様子を見ながら加えてください)。4等分にして、楕円形にまとめます。
- 3 ②に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけます。
- 4 揚げ油を170℃に熱して③を入れ、薄く色づいてきたらときどき裏返して、7～8分かけてじっくりと揚げます。
- 5 器に盛り、キャベツとミニトマトを添え、カツにソースをかけます。

レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

メンチカツの肉だねに、玉ねぎのかわりにきのこをたっぷり混ぜました。うま味のある水分がひき肉に閉じ込められてふっくらジューシー、味わい豊かです。きのこ嫌いの子も、言われなければ気付かずに食べてしまいます。きのこの種類はお好みのもので。玉ねぎをみじん切りにするのは少しめんどうなものです。が、きのこを刻むのは手軽で、その点も実はこの料理のメリットの一つです。でも、もちろん玉ねぎのみじん切りが好きな方は、加えてもかまいませんよ。