

メンチカツ



材料（4人分）

豚挽肉（二度挽き）180g

塩・こしょう 少々

玉葱（みじん切り）80g パン粉20g だし汁20g

衣用

小麦粉20g 水30g（大さじ2位）

パン粉適量

サラダ油（揚げ油）

中濃ソース お好みで

作り方

- 1 玉葱は少量の油（分量外）でしんなりするまで炒める。
- 2 ボールを用意し挽肉を入れ、塩こしょうし、炒めた玉葱・パン粉・だし汁を加えてよく練り混ぜる。4つに形成する。
- 2 小麦粉・水をボールに入れ混ぜ合わせ衣を作る。
バットにはパン粉を用意しておく。
- 3 2を、衣にくぐらせ、パン粉をしっかりとつける。
- 4 160～170度に熱した油で揚げる。
- 5 お好みでソースをかけて召し上がれ。

衣:東部センターでは卵無しで作っています。

小麦粉と水を混ぜ合わせとろりとした状態にします。
卵が入る衣より少しさらっとしているので水との割合
を調整しながら衣を作ってください。

つなぎ:メンチカツのつなぎにはパン粉とだし汁を
使用しています。つなぎに卵や牛乳を使わない
ことで乳や卵にアレルギーのあるお子さん
にも同じものを食べてもらえます。

アレンジ

ダイスチーズを入れてチーズ入りメンチカツに
してもおいしいです。