

☆楽しくおうちごはん☆

《揚げないヘルシーメンチカツ》



メンチカツの衣のパン粉は油を使わずにきつね色になるまで炒めて衣にすることで、まるで揚げたような仕上がりになります。揚げたときよりもエネルギーが約80kcalも抑えることができます。コロケなど他のフライでもお試しください。

◆材料◆ 2人分(4個)

木綿豆腐	40g	
ほうれん草	1/3袋	
合い挽き肉	100g	
スライスチーズ	1枚	
A	卵	1/2個
	牛乳	大さじ1と1/3
	パン粉(乾燥)	大さじ1
	食塩	少々
<衣>	こしょう	少々
B	卵	1/2個
	牛乳	大さじ2
	パン粉(乾燥)	大さじ6

◆作り方

- ① オープンを230℃に予熱する。
- ② <衣>のパン粉をフライパンできつね色になるまで炒め、バットに移す。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、木綿豆腐を入れ、5分茹でる。茹で上がった後、ザルにとってキッチンペーパーで包み冷めるまで置いておく。
- ④ ほうれん草を下茹でし、水にさらしたら水気をしっかりとってみじん切りにする。
- ⑤ ボウルに合い挽き肉、③、④、Aを入れ、こねる。1人当たり2個になるよう、小判型に成形し、4等分にしたチーズを入れ、はみ出ないように包む。
- ⑥ <衣>の卵と牛乳を溶き合わせて、別のバットに入れ、⑤をくぐらせ、②のパン粉をつける。
- ⑦ オープンシートを敷いた天板に⑥をのせてオーブンで15分焼く。
(竹串を刺して透明であれば焼き上がりで、白い場合は加熱してください。)
- ⑧ 皿に取り、お好みで野菜を添えて完成。

◆1人分(2個)の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
245kcal	0.8g	20g