



『ほうれん草とたまねぎの コロコロメンチカツ』

しゅうなんブランド“ほうれん草日和”を使用しています。
豚ひき肉と同量のほうれん草を入れることで、ほうれん草の旨味をしっかりと感じられる一品になっています。

【材料】(2人分)

ほうれん草	140g	揚げ油	適量
豚ひき肉	140g	卵	1/2 個
たまねぎ	60g	小麦粉	9g
塩	2g	パン粉	12g
こしょう	少々	季節の野菜	適宜

【1人分の栄養価】

エネルギー:300kcal たんぱく質:17.0g 脂質:22.6g 炭水化物:12.1g カルシウム:52mg 食塩相当量:1.3g

【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯でさっと茹でる。しっかりと水気を切り、粗みじん切りにする。たまねぎもみじん切りにする。
- ②ボウルに材料を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。6個に分け、丸める。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、165℃程度の揚げ油でコロコロ転がしながら揚げる。
- ④お皿にメンチカツを盛り、季節の野菜を飾りつける。

