




豆腐とおからのメンチカツ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約28分	1~4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	223kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

注意

 **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

 **禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。



下ごしらえ

- 豆腐は、水切りをする。
- ボウルに①とAを入れ、塩・こしょうをふり、よく混ぜ、コーンを入れかるく混ぜ合わせる。
- ②を8等分し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。冷凍しない場合は**作りかた①**へ進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、クッキングシートの上にメンチカツどうしが付かないように並べ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- クッキングシートを敷いた焼網の上に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて **124 豆腐とおからのメンチカツ** で加熱する。

材料	1人分(2個)	2人分(4個)	3人分(6個)	4人分(8個)
木綿豆腐	50g	100g	140g	190g
A おから	20g	38g	56g	75g
A 玉ねぎ(みじん切り)	10g	20g	30g	40g
A ツナ	小1/4缶	小1/2缶	小3/4缶	小1缶
コーン(缶詰)	10g	20g	30g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
煎りパン粉	15g	30g	45g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉はまんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ