

お弁当◎キャベツ☆豚挽肉☆簡単メンチカツ



作りかた

- 耐熱容器にキャベツ、玉ねぎを入れ **レンジ 600W 約3分30秒** で加熱し、あら熱を取ったら水分を絞っておく。
- ボウルに①のキャベツと玉ねぎ、豚ひき肉、**A**を加えよく混ぜる。
- ②を等分し、小判型にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オーブンシートを敷いた焼網に③を並べ、テーブルプレートに置き **226 お弁当◎キャベツ☆豚挽肉☆簡単メンチカツ by Chisora** で加熱する。

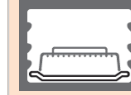
加熱の目安

加熱：約27分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

417kcal

塩分

0.6g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
キャベツ(あらめのみじん切り)	約100g	約200g	約300g	約400g
玉ねぎ(あらめのみじん切り)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
豚ひき肉	80g	150g	230g	300g
A 卵	1/4個	1/2個	3/4個	1個
A マヨネーズ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A パン粉	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ5	大さじ5
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	1カップ	1カップ	1・1/2カップ	1・1/2カップ