



おからと春キャベツのメンチカツ

栄養士コメント

おからは食物繊維が豊富な食材の一つです。旬のキャベツをたっぷり使ったメンチカツにしました。

ソースにはトマト、玉葱を加え、かさを増やしました。

カロリーを抑えるため油を使わず、オーブンで焼きました。

作り方

- ①茹でたキャベツが冷めたら粗いみじん切りにする。
- ②ボウルにキャベツ、おから、ひき肉、調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③②を小判型にまとめる。
- ④水に溶いた薄力粉をつけ、パン粉をつけ、オーブンに入れて180℃で20分焼く。
- ⑤油をひいたフライパンにみじん切りにした玉ねぎ、トマトを入れよく炒める。
- ⑥玉ねぎに火が通ってから、ウスターソースを加えてサッと炒める。
- ⑦お皿に添え野菜、メンチカツをのせ、最後にソースをかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	242 kcal
2. たんぱく質	12.3 g
3. 総脂質	8.1 g
4. 炭水化物	30.5 g
5. カルシウム	101 mg
6. リン	165 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	54 mg
9. ビタミンA	36 μg
10. ビタミンEα	1.2 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.35 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	52 mg
15. 食物繊維	8.8 g
16. 食塩	0.8 g

1. おから	50 g
2. 豚ひき肉	30 g
3. キャベツ	70 g

適当な大きさに切って茹でておく。

<添え野菜>

4. キャベツ	30 g
5. トマト	1/4 個

千切りにする。

くし切りにする。

<調味料>

6. 片栗粉	1/4 大サジ
7. 黒こしょう	少々

<衣>

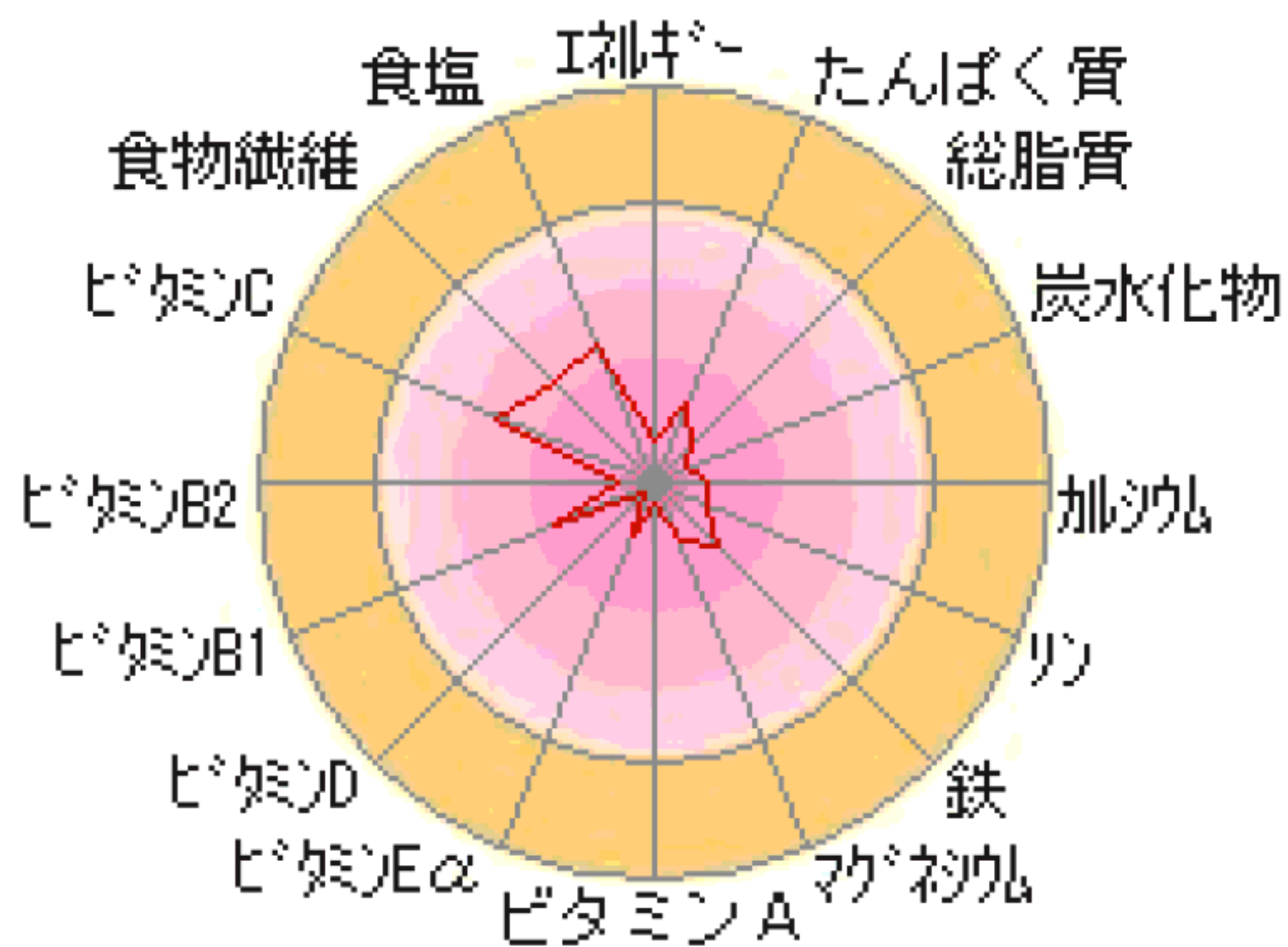
8. 薄力粉(2等)	1 大S
9. 水	20 ml
10. パン粉	2 大サジ

<ソース>

11. トマト	20 g
12. 玉葱	10 g
13. ソース(ウスターソース)	1/2 大サジ
14. サラダ油	1/4 小サジ

角切りにする。

みじん切りにする。



(黄色範囲内です)