

# ♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

## 野菜たっぷりメンチカツ



材料：2人分

- A. 合いびき肉 … 150 g
- B. キャベツ … 100 g
- B. 塩（キャベツ用） … 小さじ 1/4
- B. 玉ネギ … 50 g
- C. 卵 … 1/2 個
- C. 塩 … 小さじ 1/4
- C. ウスターソース … 小さじ 1/2
- C. しょうがおろし … 小さじ 1
- C. にんにくおろし … 小さじ 1/2
- C. ナツメグ … 少々
- C. 水又は料理酒 … 大さじ 2
- パン粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量

### バター液

- D. 卵 … 1/2 個
- D. 小麦粉 … 大さじ 2
- D. 水 … 大さじ 1.5

### ソース

- E. ウスターソース … 大さじ 1
- E. ケチャップ … 大さじ 1
- E. マスタード … 小さじ 1
- E. オールスパイス … 適宜



- ① A 合いびき肉はギリギリまで冷蔵庫で冷やしておく。  
B キャベツは葉の部分は 1 cm 程度のあら刻みに、芯の部分はみじん切りにする。キャベツ用の塩で塩もみし、10 分ほど置いて水気をよく絞る。玉ネギは 1 cm 程度にあら刻みにする。



- ② ①のひき肉に C の材料を全て加えて粘りが出るまでよく混ぜる。全体が白っぽくなったら、B の刻んだ野菜類を加えて更によく混ぜ合わせる。



- ③ 手に油を塗り、等分にした肉ダネを取り、数回空気抜きして成形する。冷蔵庫で 20 ～ 30 分程度冷やす。

#### ポイント

冷蔵庫で冷やすことで油が固まり、衣をつけやすくなります。



- ④ D を小麦粉のダマがなくなるまでよく混ぜてバター液を作る。冷やした肉ダネをバター液にくぐらせて、パン粉を周りにつける。



- ⑤ 150℃に熱した油で揚げる。周りが薄いきつね色になったら一旦取り出す。



- ⑥ 170℃に温度を上げた油で 2 度揚げする。E の材料を混ぜてソースを作る。

#### ポイント

揚げる時は、ガス台の便利な「温度設定機能」を使うと、設定した温度で自動調整ができます。