

キャベツ入りメンチカツ



合計加熱時間: 12分



★アレルギー表示

| | | | | | | |
|-----|----|-----|------|-----|---------|-----|
| 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに |
| あわび | いか | いくら | オレンジ | キウイ | 牛肉 | くるみ |
| さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | バナナ | 豚肉 | 松茸 |
| もも | 山芋 | りんご | ゼラチン | ごま | カシューナッツ | |

1人分(40g×2個分)

| | | | | | |
|-------|-------|------|-------|------|---|
| エネルギー | 143.5 | kcal | たんぱく質 | 8.5 | g |
| 脂質 | 9.5 | g | 炭水化物 | 8.9 | g |
| 鉄分 | 0.7 | g | カルシウム | 26 | g |
| 食塩相当量 | 0.35 | g | 原価 | 67.6 | 円 |

※ソースの栄養価は除く

～材料～ 40g×32個分(2/3ホテルパン1枚分)

| | | | |
|--------------|------|----------|------|
| ・キャベツ(みじん切り) | 420g | ・コーンスターチ | 60g |
| ・玉ねぎ(みじん切り) | 180g | ・おから | 200g |
| ・塩A | 1.5g | ・サラダ油 | 30g |
| ・豚ひき肉 | 660g | ・ | |
| ・塩B | 1.5g | ・ | |

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-----|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 40% | 12分 | 200℃ |

作り方

- フライパン(回転釜)に油を入れて火をつけ、おからが茶色くパラパラになるまで炒る
- ※スチコンの場合おからと油を絡ませて20mmホテルパンに広げ、コンビ0%・160℃・20～30分加熱する
途中5分、10分、20分で取り出し、その都度パラパラになるようヘラでしっかり混ぜる
 - キャベツと玉ねぎをボウルに入れ、塩Aを加えて軽く混ぜ合わせて10分放置する
 - 別のボウルに豚肉と塩Bを入れて粘りが出るまで混ぜる→2のキャベツの水気を絞って加える
 - 3に片栗粉を加え、全体がなじむまでしっかり練る
 - 40gに分け、1のおからパン粉をまとわせる
 - 20mmホテルパンの上に敷き網を乗せ、網の上に5を乗せてスチコン【設定1】で加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル係

- スチコンを使用しない場合●
- ・170℃の油で揚げてください(栄養価は変わります)

*ポイント

- ・キャベツと玉ねぎは細かく刻むと食べやすくなります。
- ・おからパン粉はきつね色になるまで炒ってください。

