

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°C

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°C・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°C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。

