

## キャベツのメンチカツ

合計加熱調理時間 約 **12**分

[1人分：502kcal/ 食塩相当量：1.7g]

野菜たっぷりのヘルシーメンチカツ。  
シャキシャキのキャベツに合挽き肉の旨みがよく絡みます。



## 分量

6人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	12分	220℃	—

## 材料 (6人分)

## &lt;材料a&gt;

合いびき肉	500g
タマネギ (みじん切り)	500g
ニンニク (みじん切り)	1かけ
パン粉	1カップ
卵 (溶きほぐす)	2個分
塩	小さじ 1/2
コンソメ顆粒	小さじ1
こしょう	適量
キャベツ (太めの千切り)	500g
小麦粉	適量
卵 (溶きほぐす)	2個
焼きパン粉	120g

## &lt;材料b&gt;

トマト (くし形切り)	1個
キャベツ (千切り)	200g
イタリアンパセリ	適量
お好みのソース	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. ボールに<材料a>を入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えてしっかりと混ぜ合わせる。
2. 1のたねを12等分しハンバーグ状に形成する。
3. 2に小麦粉、卵、焼きパン粉の順に衣をつける。20mmの波型ホテルパン2枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 器に盛り、<材料b>を添える。



## 調理ポイント

◆作り方1でキャベツを加えたら、ギュッとつかむようにしっかりと混ぜ合わせる。