

メンチカツ

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：391kcal/ 食塩相当量：0.9g]

衣サクサク、したたるジューシーな旨味たっぷり！



材料（10人分）

合いびき肉	1000g
ナツメグ	適量
<材料a>	
卵（溶きほぐす）	2個
タマネギ（みじん切り）	500g
パン粉	18g
塩	大さじ3
こしょう	適量
小麦粉	適量
卵（溶きほぐす）	1～2個
焼きパン粉	120g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	12分	220℃

下ごしらえ

- ・タマネギはバター（分量外）でしんなりするまで炒める。
- ・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. ボールに合いびき肉、ナツメグを入れて混ぜ合わせ、<材料a>を加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて冷蔵庫で休ませる。
2. 10等分（1個150g）にして成形する。
3. 小麦粉、卵、焼きパン粉の順に衣をつけ、20mmのホテルパン2枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。