

メンチカツ

合計加熱調理時間 約 15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 (8人分)

合いびき肉	800g
ナツメグ	適量
<材料a>	
卵 (溶きほぐす)	85g
タマネギ (みじん切り)	400g
パン粉	14g
塩	5g
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	96g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。
※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	15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. 8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。