

あじのメンチカツ

【材 料】(5人分)

あじミンチ	125g
しょうが	ひとかけ
ゆで大豆	30g
キャベツ	1枚
玉葱	中1/2個
にんじん	3cm
しお	小さじ1/2
こしょう	少々
ナツメグ	あれば適量
たまご	M1/2個
パン粉	30g

トマトケチャップ 大さじ1
中濃ソース 大さじ1



小麦粉 大さじ2
たまご M1/2個
水 大さじ3
パン粉 適量

- ① 材料はすべてみじん切りにする。
- ② あじのミンチとしょうがを合わせて粘りが出るまでよく練る。
- ③ 溶き卵をくわえてさらに練る。
- ④ 塩こしょうを加えてさらに練る。
- ⑤ 玉葱・キャベツ・にんじんを加えてさらに混ぜ合わせる。パン粉は粘度をみながら加える。
- ⑥ 小判型に成型し、ドロをつけ、パン粉をまぶして油で揚げる。ソースをかけて完成。