

いつものメンチカツを ちょっと豪華に

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
大釜 輝

〈校内レシピコンテスト 6位〉

アピールポイント

豆腐を入れてカロリーを抑え、柔らかくしました。

使用した岩手県産の食材

はちみつ、きゅうり、豆腐

先生からのコメント

豚肉と豆腐でハンバーグ種を作り中央にチーズを包みボリュームたっぷりに、そして豆腐を使うことでふわふわした食感に仕上げてあります。黒酢を使ったソースとの相性もとても良く是非おうちで作っていただきたいおかずです。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 1,000円》

★メンチカツ		★ソース	
豚ひき肉	200g	はちみつ	10g
木綿豆腐	150g	黒酢	50g
鮎色玉ねぎ	100g	醤油	15g
チーズ	50g	バター	10g
A パン粉	20g		
牛乳	30g	★サラダ	
バター	20g	レタス	60g
卵	25g	トマト	20g
粉チーズ	20g	きゅうり	20g
バジル	25g	C 牛乳	20g
塩・こしょう	適量	粉チーズ	10g
B 卵	75g	マヨネーズ	20g
薄力粉	75g	レモン汁	5g
水	75g	塩・こしょう	適量
パン粉	80g		

作り方

★メンチカツ

1. ひき肉、水切りした豆腐、鮎色玉ねぎ、Aを加え塩・こしょうで味を付ける。
2. 中にチーズを入れるように形を整え、Bを混ぜた液にくぐらせパン粉を付け、170℃くらいで揚げて5分休ませる。

★ソース

はちみつをカラメル状にし、そこに黒酢を加え醤油を入れ、最後にバターを入れる。

★サラダ

野菜を一口大に切る。ボウルにCを入れて混ぜ、塩・こしょうで味を調え、野菜を和える。