

手間をかけずにボリューム満点!

「茄子のびっくりメンチカツ風」

【材料4人分】

茄子		4本
牛豚合挽き肉		200g
玉ねぎ		100g (中1/2個)
塩・コショウ		少々
パン粉		大さじ2位
揚げ油		適量

1人分 栄養量

●エネルギー	182.5kcal	●脂 質	11.1g
●たんぱく質	11.7g	●塩 分	0.15g



2のタネを茄子にはさみ、切込みの間から肉がはみ出るように成型します。



★ここがポイント
タネは4等分にしておきます。

ボウルに玉ねぎのみじん切りと合挽き肉を入れ、塩・コショウをして混ぜよくこねます。



4のはみ出た肉の部分にしっかりとパン粉をつけます。



★ここがポイント
ヘタのガクは切りとります。

茄子はヘタから3センチ位のところから4本切込みを入れます。



★ここがポイント
お好みでソース、焼き肉のたれ、めんつゆに大根おろしを添えても美味しくいただけます。

180度の油で3〜4分間位揚げたパン粉の部分がキツネ色になったら完成です。



茄子の切り口にハケで小麦粉をまぶします。

