



春キャベツの スコップメンチ

柔らかな春キャベツをたっぷり使った、油で揚げないヘルシーなメンチカツ。キャベツの甘みがいっぱいでジューシーに仕上がります。

【材料】

春キャベツ	1/8個
タマネギ	1/4個
合挽肉	300g
塩・胡椒	適量
ナツメグパウダー	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1
溶けるチーズ	60g
小麦粉・パン粉	適量
パセリ	適量

【作り方】

1. キャベツ、タマネギはみじん切りにして塩を振る。しんなりしたら水気を絞る。
2. 合挽肉に塩・胡椒・ナツメグを入れて混ぜ合わせる。1と鶏ガラスープの素を加えてさらによく混ぜる。
3. 4等分してチーズを中に入れて包む。小麦粉をまぶして耐熱皿に並べる。
4. パン粉を振りかけて200℃のオーブンで30分程度焼く。焼き上がったらパセリのみじん切りを散らす。