

お花見の差し入れやお弁当の主役に 冷めても美味しいメンチカツ



■ 材料 ■

牛ミンチ 200g/玉ねぎ 100g/乾燥パン粉 20g/牛乳 50ml/全卵 1/2個/☆塩胡椒 小さじ1/☆オールスパイス 小さじ1/☆ガーリックパウダー 小さじ1/粉ゼラチン 小さじ1/2/★全卵 1/2個/★強力粉 30g/★水 大さじ2/パン粉 適量/揚げ油 適量

■ 作り方 ■

1. 乾燥パン粉を牛乳に吸わせてふやかしておく。玉ねぎはみじん切りにし、全卵1/2個を溶きほぐし半量に分けておく
2. 牛ミンチに☆の調味料と粉ゼラチンを加え粘りが出るまでしっかりこねる
3. (2)に玉ねぎのみじん切り、溶いた卵半量、ふやかしたパン粉を加えさらにこね、10等分し丸く形を整える
4. 溶いた卵→★の材料を練り合わせた練り衣→パン粉の順に(3)をくぐらせ、180度の油で5分揚げて完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>