

栗のメンチカツ

～材料（2人分）～

豚ひき肉…120g

A

タマネギ（みじん切りをしてさっと炒めたもの）…1/4 個分

塩…1g

こしょう…少々

ナツメグ…少々

ゆで栗…4 個

薄力粉…適宜

溶き卵…1 個分

パン粉…適宜

サラダ油…適宜

レタス…適宜

好みの調味料（ソース、しょうゆなど）…適宜



～作り方～

- (1) ボウルにひき肉と A を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- (2) (1) を 4 等分に分け、1 つずつゆで栗を入れ成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
- (3) フライパンにサラダ油を熱し、(2) を 170 度で 4 分揚げ、油から引き上げる。バットで 3 分休ませた後、油の温度を 180 度に上げ、2 分揚げる。
- (4) 皿にレタスを敷き、半分に切った (3) を盛り付ける。好みの調味料を掛けて出来上がり。