



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	275
たんぱく質(g)	17.8
脂質(g)	18.4
糖質(g)	12.1
食物繊維(g)	3.2
食塩相当量(g)	0.6

材料（2人分）

- ・豚ひき肉 160g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・たまねぎ 60g
- ・たけのこ 60g
- ・春キャベツ 60g
- ・塩 少々
- ・パン粉 大さじ2
- ・サラダ油 小さじ2
- ・添え野菜 適宜

（キャベツ、ミニトマト、きゅうり）

〈作り方〉

- ① 豚ひき肉に塩、こしょうを振る。
- ② たまねぎ、たけのこは粗みじん切りにし、電子レンジで加熱し、冷ましておく。（600w 3分程度）
- ③ キャベツは1cm角に切り、塩もみし、絞っておく。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 4つに丸めて、両面にパン粉をつける。
- ⑥ 油を引いたフライパンで両面をじっくり焼き、火を通す。
- ⑦ 焼きあがったメンチカツを皿に盛り、野菜を添える。

～ レシピのポイント ～

低温から加熱することで少量の油でも揚げ物のようにサクサクに仕上がります。たけのこやキャベツは、やや大きめに刻むことでシャキシヤキとした歯ごたえが得られ、咀嚼回数の増加につながります。咀嚼回数の増加は、満腹感が得られやすいことに加え、糖の吸収を穏やかにしてくれるため、食後高血糖の予防にも効果的です。