

優秀賞

シャキシャキ高菜とチキンの

たかなぶもん
高菜部門

ヘルシーメンチカツ

出品者： 上内小学校 4年 永江 晴さん



★工夫したところ・ワンポイント★

鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、キャベツを混ぜ合わせ、味付けには高菜だけを使って、薄味に仕上げました。ヘルシーになるように、少量の油で焼き揚げにしました。

ポイントは、パン粉を付けるとき、しっかりと両手を使って形を整えておくことです。

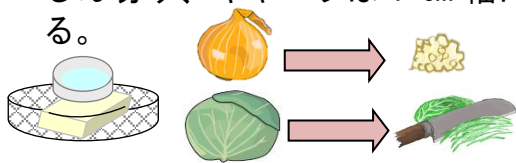
材料と分量(4人分)



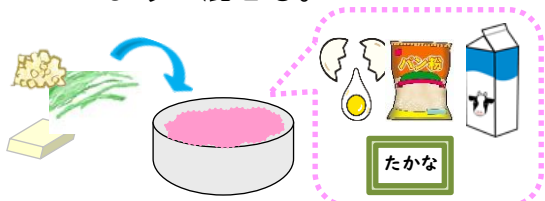
とりミンチ	160g	【衣用】
玉ねぎ	中 1/2個	小麦粉
木綿豆腐	60g	卵 1/2個
キャベツ	40g	パン粉
味付け高菜	60g	レタス 適量
卵	1/2個	ミニトマト 適量
牛乳	20g	ウスターソース
パン粉	30g	(お好みで)
サラダ油	適量	

作り方

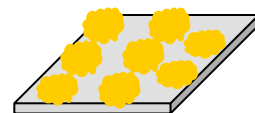
- ① 豆腐は水切りしておく。玉ねぎはみじん切り、キャベツは1cm幅に切る。



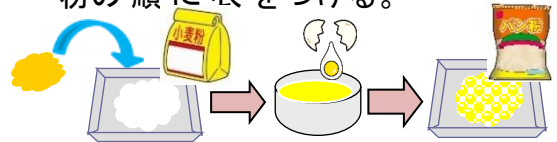
- ② ボールにとりミンチと①の材料を入れて混ぜておく。さらに、卵、パン粉、牛乳を加えて、少し粘り気が出るくらいよく混ぜる。最後に高菜を加え、むらがないように混ぜる。



- ③ ②を8等分にして、ハンバーグみたいに手で小判形に作る。



- ④ ③にひとつずつ小麦粉⇒卵⇒パン粉の順に衣をつける。



- ⑤ フライパンに深さ1cmほどの油を入れて温める。④を並べ、中火で3～4分ほど焼き目が付くまで焼き、裏返して中～弱火で蓋をして蒸し焼きにする。最後に蓋を取って両面をカリッと焼く。

