



# お家が洋食屋さん キャベツ入りミンチカツ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された  
給食メニューをアレンジし、  
家族みんなで食べてみませんか。



1人分 (ソース有) 約**430** kcal  
1人分 (ソース無) 約**409** kcal

## 【材料】(4人分)

キャベツ…360g (ミンチカツ用120g、つけ合わせ用240g)  
鶏ひき肉…200g  
ニンジン…40g  
タマネギ…80g  
ゆで大豆…60g  
パン粉…40g  
揚げ油…適量  
パセリ…10g  
レモン… $\frac{1}{2}$ 個

## <調味料>

赤みそ…50g  
溶き卵…大さじ2  
酒…小さじ2  
砂糖…小さじ2  
すりおろしショウガ…1片分

## <フライ衣>

小麦粉…40g  
溶き卵…1個分  
パン粉…60g  
<ソース>  
中濃ソース…大さじ2  
トマトケチャップ…大さじ2

## 【作り方】

- ①キャベツは水気をよく切り、ミンチカツ用は粗みじん切りにする。
- ②つけ合わせ用のキャベツは千切りに、パセリはみじん切りにして、混ぜ合わせておく。レモンはくし形切りに。
- ③ニンジン、タマネギはみじん切りに。ゆで大豆は粗みじん切りにする。
- ④調味料の材料を合わせてよく混ぜる。
- ⑤①③④と、鶏ひき肉、パン粉を加えて、ねばりが出るまで十分にこねる。
- ⑥⑤の生地を8等分して、円盤のような丸型に成形する。
- ⑦⑥に、小麦粉、溶き卵、パン粉を順に付けて、170℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑧つけ合わせ用のキャベツを皿に盛り、⑦を2個ずつのせ、レモンを添える。
- ⑨ソースの材料を混ぜ合わせて、添えるか、ミンチカツにかける。

## 👉 アレンジのポイント!



アレンジのもとにした学校給食「キャベツ入りミンチカツ」

**主菜になるようボリュームアップ**  
大人でも主菜になるよう2個ずつに  
**キャベツの千切りを添えて**  
旬の柔らかいキャベツを生でもいただきます

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会