ヘルシーメンチカツ



調理時間 90分

材料 (4人分)

玉ネギ	150g
マッシュルーム	4個
合びき肉	320g
(A)	
コショウ	少々
ナツメグ	少々
塩	小さじ1
小麦粉	適宜
溶き卵	1個分
炒りパン粉	適宜
千切りキャベツ	適宜
ミニトマト	適宜
きゅうり	適宜
練りからし	適宜
ウスターソース	適宜

作り方

1. 玉ネギ、マッシュルームは、みじん切りにして炒める。
2. ボウルに合びき肉、(A)を入れてよく混ぜ、(1)を入れてさっと混ぜ、4等分して形成する。
3. (2)に小麦粉、溶き卵、炒りパン粉の順に衣をつける。ココットに入れ、スプーンなどで油（分量外）をふりかけ（オイルスプレーでもよい）、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で2分余熱する。
5. 器に盛り、千切りキャベツ、ミニトマト、きゅうりを添え、お好みで練りからしとウスターソースでいただく。