

なすたっぷり揚げないメンチカツ

【材 料】 1人分 (2~3個)

ナス (小)	1本 (100g)
オリーブ油	小さじ2
合挽き肉	40~50g
パン粉	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ1/2
塩・黒こしょう	適宜

パン粉 1/2カップ

〈バター液〉

薄力粉	大さじ1
水	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1



(1人分あたり)

カロリー
471
Kcal

糖質
41
g

〈ソース〉

中濃ソース	大さじ3
白すりゴマ	大さじ1.5

【焼きパン粉を作る】

- ・焼きパン粉を作ります。

天板にオーブンシートを敷き、パン粉をひろげ【180℃/7分】加熱。

焼き上がったたらバットにひろげ粗熱をとり、冷まします。

【作り方】

- ① ナスは1cmの角切りにし、オリーブ油の半量をからめます。
天板にオーブンシートを敷き、その上にナスをひろげ【240℃/7分】加熱。
焼き上がったたら粗熱をとります。
- ② ボウルに合挽き肉、パン粉、トマトケチャップ、塩、黒こしょうを入れ、粘りが出るまで捏ねたら、①を加えさっくり混ぜます。
2~3等分にし、小判型に成型します。
- ③ バター液の材料を混ぜ合わせ、②にざっくりまとわせたら、焼きパン粉を両面まぶしつけます。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、③を並べたら、残りのオリーブ油を上からかけます。【ヘルシーフライ/標準】で焼きます。
(手動の場合は240℃に予熱したオーブンで11分焼きます。)
- ⑤ ソースの材料を合わせ、器に盛りつけた④にかけたら完成です。