



お米のレシピ supported by 全農

少なめお肉で
大満足！



メンチご飯カツ

(1人分) エネルギー362kcal / タンパク質12.4g / 炭水化物28.6g / 塩分1.7g / 糖質27.7g

食材 (2人分)

牛ひき肉	100g
ご飯	100g
(A)	
・玉ねぎ(みじん切り)	50g
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
(衣)	
・薄力粉	適量
・卵	適量
・パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① ご飯に(A)を混ぜ合わせ、全体が混ざったら牛ひき肉を加え、よく混ぜ合わせる。
 - ② ①を4等分し、丸める。
 - ③ ②に薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。フライパンに5cmほど油を熱し、180℃で揚げ焼きにする。
- ◎ ご飯に味をつけてから、お肉を合わせることで旨みもUP！
- ◎ 半分ご飯にすることで、揚げ焼きでも火がとおりやすく時短、冷めてもやわらかくジューシー！

完成イメージ



目安調理時間
約20分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

全農

