

# 小松菜メンチ(6個分)

材 料	分 量	切り方等	
豚挽肉	200g	}	
こまつな	2株		細かく刻む
にんじん	1/2本		みじん切り
エリンギ	20g		みじん切り
たまねぎ	1/2個		みじん切り
サラダ油	適量		たまねぎ炒め用
塩	小さじ1/2		}
こしょう	少々		
ナツメグ	少々		
薄力粉	大さじ5		衣
水	大さじ5	衣	
パン粉	適量	衣	
揚げ油	適量		
ソース	お好みで		



- ①サラダ油でたまねぎを炒め、冷ます。
- ②Aを全て混ぜ合わせる。
- ③②を6等分に分け、成形する。
- ④薄力粉と水を混ぜ、ドロドロの状態にする。
- ⑤③を④にくぐらせ、パン粉をつけて油で色よく揚げる。

卵を使わないレシピです。卵を使用する場合は、Aの中に加えてもおいしいです。衣は、一般的な方法(小麦粉をまぶす→溶き卵にくぐらす→パン粉をつける)でもOKです。