

メンチカツ



【鍋】 カッター 片手鍋

【材料】

豚肉（こま）	200g	食パン	1枚
玉ねぎ	1/2個		
卵	1ヶ		
ケチャップ	大1		
塩・胡椒	少々		
小麦粉	大3（炒りぬかを入れる場合は合わせて大3）		

【作り方】

★食パン少しちぎってカッターでパン粉にする（凍っていない食パンでもできちゃう！）

① 具材は適度な大きさに切って、調味料まで全てカッターに入れて混ぜる



ビーンと連続で混ぜてしまうと玉ねぎの水分がでてしまってビチョビチョになるので注意！

ピョンピョンと短めに押しながら混ぜるのが POINT

② スプーンで丸めて、パン粉をつける



③ 油1カップを鍋にいれ、揚げる



※電気コンロは目盛7