

# おから入りメンチカツ

中学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
油	適量	
たまねぎ	120.0	みじん切り
キャベツ	40.0	みじん切り
豚ひき肉	140.0	
塩	2.4	小さじ1/2弱
こしょう	少々	
たまご	40.0	
おから	80.0	
小麦粉	24.0	大さじ3弱
A たまご	16.0	
水	40.0	
パン粉	88.0	
揚げ油	適量	
中濃ソース	40.0	

作り方
①たまねぎ・キャベツはみじん切りにして油で炒める。
②豚ひき肉に調味料を混ぜ、よく練ったところに、①・たまご・おからを加えてさらに混ぜ、成型する。
③Aに②をくぐらせパン粉をつけて揚げ油で揚げる。

コメント
おからは年間約3～6万トンも捨てられているそうです。 そのおからとキャベツの外葉や芯をみじん切りにしてメンチにし食品ロス削減メニューとしました。

