

## レンコン入りメンチカツ



### 材料(2~3人分)

合いびき肉	200g
玉ねぎ	1/4個
レンコン	50g
卵	1個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
揚げ油	適宜

[A]	黒酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	胡椒	少々
[B]	小麦粉	適宜
	卵	適宜
	パン粉	適宜

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、レンコンは5mm角に切る。
- ②卵は溶く。パン粉は分量の牛乳に浸す。
- ③ボウルにひき肉を入れて粘りが出るまでよく練り、Aと②を入れてよく混ぜる。
- ④③を1時間程度冷蔵庫で寝かし、玉ねぎ、レンコンを加えて混ぜ合わせ、好みの大きさに成形する。
- ⑤④にBの小麦粉、溶き卵、パン粉の順に付け、170℃程度の揚げ油で色よく揚げる(12分程度)。  
(下記のメンチカツソースをかけてお召し上がり下さい。)

## 醤油甘辛たれ～メンチカツソース～

材料	黒酒	カップ1/4弱	リンゴ酢	大さじ1/2強
	砂糖	大さじ2・1/2	塩	小さじ1/3弱
	醤油	大さじ3・1/2		

### 作り方

- ①鍋に材料を全て入れて火にかけ、1/3の量になるまで煮詰める。



メンチカツはもちろん、揚げ物、カレー等、ソースとして使えます。リンゴ酢のフルーティーさがさわやかです。