

# 麩入り和風メンチ

和の食材である  
高野豆腐と麩を使ったメンチ。  
食感も楽しめる一品です。  
二つに切るとサンドウィッチ風で、  
見た目も楽しいお惣菜に。



エネルギー量 1,644kcal

原価 739円  
(メンチのみ)

アレルギー

表示義務のある特定  
原材料(7品目)に  
該当するアレルギー。

卵、小麦

食塩相当量 5.4g

想定売価 300円  
(1パックあたり)

\*エネルギー量、食塩相当量、原価は約1,000gあたり。

## 材 料

できあがり量 約1,000g



**A**  
高野豆腐..... 105g  
めんつゆ..... 500g  
(だし汁8:しょうゆ1:みりん1  
の割合の合わせだし汁でも可)

パン粉..... 90g  
かたくり粉..... 適量  
揚げ油..... 適量

### 添え野菜(1パック分)

ミニトマト..... 3個  
ブロッコリー..... 60g  
レタス..... 10g  
レモン..... 1/8個

**B** はさむ具材  
鶏ひき肉..... 270g  
鶏軟骨..... 50g  
玉ねぎ..... 100g  
麩..... 15g  
卵..... 90g  
塩..... 1.5g



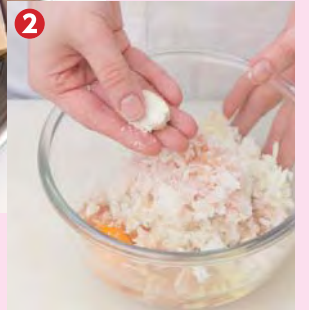
**C** 衣液  
小麦粉(薄力粉)..... 150g  
卵..... 90g  
水..... 180g

## 作り方

調理時間 約40分

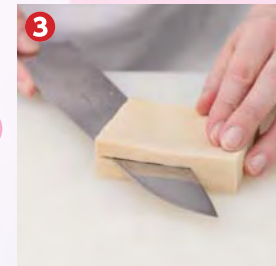
### 1 高野豆腐の下ごしらえ

高野豆腐は、めんつゆにつけて戻しておく。



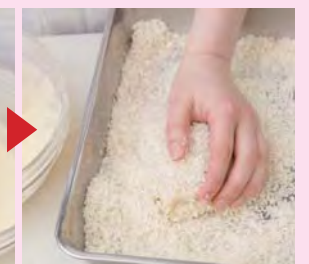
### 2 はさむ具材の準備

- ・鶏軟骨、玉ねぎはみじん切り。
- ・玉ねぎは油で炒め、塩をして、冷ましておく。
- ・ボウルに鶏ひき肉、鶏軟骨のみじん切り、炒めた玉ねぎ、卵、麩を手で細かく砕いたものを入れ、よく練っておく。



### 3 高野豆腐で具材をはさむ

- ・①の高野豆腐をよく絞り、1/2にスライスする。
- ・スライスした高野豆腐のそれぞれ片面に、はけでかたくり粉をぬる。
- ・高野豆腐にヘラで②をぬり、もう一枚の高野豆腐ではさむ。



### 4 揚げる

③を小麦粉、卵、水で作った衣液にまんべんなくつけ、パン粉をつけたあと、160℃の油でじっくり揚げる。



### 5 盛りつけ

揚げたメンチを二つに切り、ミニトマト、塩ゆでしたブロッコリー、レタス、レモン(1/8カット)を添える。

## 料理のポイント

- はさむ具材の中に麩を入れることで、肉汁をとじ込めてくれて、柔らかい食感になります。
- 鶏軟骨を加えることで、コリッとした食感が生まれます。

## ちょっとアレンジ

- とろけるスライスチーズと一緒に はさむことでコクとボリュームをアップ!!
- パン粉に、きざみパセリを混ぜて香りをプラス!!