

トマトのメンチカツ風



3歳以上
向き


One point


トマトの種を抜き、チーズやひき肉で包むことで、トマトの酸味がまろやかになり、食べやすくなります。また、揚げずに焼くことで低カロリーに抑えつつ、衣に粉チーズとバジルを混ぜ込むことで満足感を得やすくしています。

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：310kcal 塩分：0.6g 野菜の量：  

(子ども用) カロリー：155kcal 塩分：0.3g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分+子ども1人分)

トマト	1個	塩	少々
玉ねぎ	50g	こしょう	少々
ひき肉	200g	パン粉	10g
スライスチーズ	1枚	粉チーズ	5g
パン粉	15g	バジル	少々
卵	1/2個	小麦粉	3g
ナツメグ	少々	オリーブ油	大さじ1

つくり方

1. 玉ねぎはみじんぎりにし、電子レンジ(600W)で30秒程度加熱して、冷ましておく。
トマトは6等分の厚さに輪切りにし、中の種を取り除いておく。スライスチーズは3等分にしておく。
2. ひき肉に卵、ナツメグ、塩、こしょうを混ぜ合わせておく。そこへさらに1)の玉ねぎを加え、混ぜ合わせておく。
3. トマトに小麦粉(分量外)をまぶし、余分な粉は落とす。トマト2枚の間に2)とチーズをはさみ、それらをさらに2)で薄く包み込む。そこにパン粉、粉チーズ、小麦粉を混ぜ合わせたものをまんべんなくまぶす。(子ども用はトマトの上と下の小さい部分を使用しましょう)
4. 出来上がり。フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、3)を加え、中火でじっくり両面を焼き、中に火が通ったら出来上がり。

