



作り方

①④をボウルに入れよく混ぜ、4等分して円盤状にします。(玉ねぎは今年の玉ねぎを粗めのみじん切りに切ってください。甘さと水々しさが違います。)



②⑥をボウルに入れ泡立て器でよく混ぜ、パン粉を付ける為の生地にします。“ツルヤオリジナル 便利なカレールウ”はパウダー状なのですぐに溶けてなめらかな生地になります。



③①の肉種に②の生地を付けパン粉に埋めてすこし押し、パン粉をしっかりと付けます。160℃くらいに熱した油で中に火が通るまで揚げます。カレー味がしっかり付いているのでソースなしでも美味しいですが、好みでとんかつソースなど付けて召し上がってください。(付け合わせ：キャベツの千切り、トマトなど)



カレー味のメンチカツ



材料(4個分)

- A
- 牛・豚合挽肉…300g
※豚挽肉、鶏挽肉でもよい
 - 玉ねぎ 粗みじん切り…100g
※今年収穫の玉ねぎ
 - 塩…1g ●砂糖…4g
- (パン粉を付ける為の生地)
- B
- 卵…1個 ●小麦粉…10g ●砂糖…5g
 - ツルヤオリジナル 便利なカレールウ…40g
 - パン粉…適量
 - 付け合わせ…キャベツの千切り、トマトなど

※付け合わせの野菜の栄養量は含まれません。

栄養量

- ・エネルギー…332kcal
- ・たんぱく質…16.3g
- ・脂質…23.4g
- ・炭水化物…16.7g
- ・鉄分…1.8mg
- ・ビタミンB1…0.28mg
- ・食物繊維…0.7g
- ・食塩相当量…1.4g

おすすめ食材

ツルヤオリジナル 便利なカレールウ

素材の旨みをいかした、溶けやすいパウダー状のカレーフレークです。調理の際に早く溶け込むので、カレーはもちろん、タンドリーチキンや炒飯などさまざまなお料理にお使いいただけます。

