

ほうれん草入りメンチカツ

材料 (4人分)

豚ミンチ	150g
ほうれん草	1把
玉ねぎ	1/2個
パン粉	20g
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
玉子	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量



作り方

- ①ほうれん草はゆでて細かく切っておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②ボウルに豚ミンチ・①のほうれん草、玉ねぎ、パン粉、塩こしょうを入れてよくこねる。
- ③4等分して丸め小麦粉、玉子、パン粉をつけて油で揚げる。