

おうちでできる！

丸の内タニタ食堂 岩下の新生姜コラボメニュー オリジナルレシピ



【岩下の新生姜】生姜たっぷり焼きメンチカツ 岩下の新生姜入りポテトサラダ添え

カロリー 294kcal ・ 野菜量 127g ・ 食塩相当量 1.31g

◎メニューポイント◎

たっぷりのキャベツ入りのメンチカツに岩下の新生姜と新生姜パウダーを加え、新生姜の辛味を生かして塩分を抑えました。

揚げずに、衣をまぶしてオーブンで焼き上げてヘルシーに仕上げ、粒マスタードと岩下の新生姜を合わせたオリジナルのソースは、食感も楽しめます。

添えのポテトサラダにも岩下の新生姜を加え、

カロリーが上がり過ぎないようにマヨネーズの使用量を抑え、米酢とケチャップを合わせてほんのリピンク色になるように仕立てました。

◆ 材料(2人前)

(焼きメンチカツ)

- 豚ひき肉(赤身)…160g
- キャベツ…60g(1枚)
- たまねぎ…80g(1/2個)
- 岩下の新生姜…6g
- しょうが…14g(親指くらいの大さき)
- 塩…少々
- こしょう…少々
- ナツメグ…少々

(衣)

- パン粉(乾燥)…大さじ4
- サラダ油…小さじ1/2
- 小麦粉…小さじ1強
- 卵…1個分

(ソース・サラダ菜)

- 岩下の新生姜…3g
- ウスターソース…小さじ1強
- 粒マスタード…小さじ1/4
- サラダ菜…2枚

(岩下の新生姜入りポテトサラダ)

- | | | |
|-------------------|---|--------------------------|
| ○じゃがいも…60g(1/2個) | A | ○マヨネーズ(カロリーハーフ)…小さじ1・1/2 |
| ○ツナ…6g | | ○米酢…小さじ1 |
| ○きゅうり…20g(1/5本) | | ○塩…少々 ○粗びきこしょう…少々 |
| ○たまねぎ…10g(1/16個) | | ○ケチャップ…小さじ2/3 |
| ○赤パプリカ…10g(1/12個) | | ○岩下の新生姜…10g |
| | | |

◆ 作り方

準備

- ・オーブンを予熱200℃に温めておく
- ・じゃがいもを茹でる用のお湯を鍋にわかしておく

(焼きメンチカツ)

1. 衣のパン粉は油を引いたフライパンで軽く色が付く程度に炒っておく。
小麦粉と卵は混ぜておく。
2. 豚ひき肉～ナツメグまでを全部混ぜて、タネをつくる。
3. たねを小判型にして、クッキングシートを引いたホテルパンに並べ、1で小麦粉と卵を混ぜたものを付け、パン粉を片面にまぶして並べる。
4. オーブン200℃で約12分～15分焼く。

(ソース、サラダ菜)

1. みじん切りにした新生姜とウスターソースと粒マスタードを合わせて、ソース用の小さな器に入れる。(ない場合は、盛付の時に上からかける)
2. サラダ菜は洗って、1枚1枚分けておく。

(添えの岩下の新生姜入りポテトサラダ)

1. じゃがいもは火が通りやすいように適当な大きさに切って、つぶせるくらいのやわらかさになるまで茹でて、ザルにあげて水気を切ったら熱いうちにつぶしておく。
2. きゅうりは3mmほどの厚さの小口切りにする。玉ねぎは薄切りにして、ボウルに入れて、水にさらして辛味を抜く(何回か水を変える)パプリカは1cmほどの角切りにする。
3. 岩下の新生姜は薄切りを2枚カットし、残りはみじん切りにする。
4. 1のじゃがいもに、水を切った玉ねぎの薄切りときゅうり、ツナ、みじん切りの新生姜と調味料をすべて合わせて混ぜる。

(盛付)

- ・お皿にサラダ菜を敷いて、焼いたメンチカツをのせ、右側にソース入れた小さな器を添える。(器がない場合は、上からかける)
- ・ポテトサラダはサラダ菜にかかるように盛り付けて、上に新生姜のスライス2枚を添える。