メンチカツ

調理時間	30分
カロリー	285kcal

材料	(4人分)
玉ネギ	150g
マッシュルーム	4個
合びき肉	320g
(A)	
コショウ	少々
ナツメグ	少々
塩	小さじ1
小麦粉	適宜
溶き卵	1個分
パン粉	適宜
千切りキャベツ	1/4個分
パセリ	適宜
練りからし	好みで
ウスターソース	適宜

作り方

1. 玉ネギ、マッシュルームは、みじん切りにして炒める。
2. ボウルに合びき肉、(A)を入れてよく混ぜ、(1)を入れてさっと混ぜ、4等分して形成する。
3. (2)に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。ココットに入れ、スプーンなどで油（分量外）をふりかけ（オイルスプレーでもよい）、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。
5. 器に盛り、千切りキャベツ、パセリを添え、好みで練りからしとウスターソースで食べる。