

飯塚駐屯地 肉料理

「ふわふわソイメンチ」

ヘルシー志向で話題の食材！？
大豆ミートのアレンジレシピ

PRポイント

話題の大豆ミートを使用したメンチカツ
通常のメンチカツよりヘルシーでさっぱり！
いくらでも食べられるメンチカツです。

栄養ポイント

大豆ミートは高たんぱくで低脂質、そして食物繊維も豊富！
ダイエット食品、肉の代替え食品として注目の食材です。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ふわふわソイメンチ】

乾燥大豆フレーク	22g		
牛ひき肉	40g	玉ねぎ	50g
卵	4g	パン粉	3.2g
塩	0.8g	こしょう	0.15g
トマトケチャップ	3.5g		
ウスターソース	5g		
醤油	3.5g	小麦粉	3g
卵	10g	パン粉	16g
揚げ油	適量		

【ソース】

お好みで

ふわふわソイメンチレシピ



作り方

- 1 乾燥大豆フレークは水戻しをする。この際、2~3回水を変えて戻すことで特有の大豆臭が弱まります。
- 2 1と牛ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、トマトケチャップ、醤油、ウスターソースを加えてよく練りこむ。
- 3 2を俵型に形成し、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- 4 メンチカツ自体に味は付いていますが、ソース等はお好みで♪