

やまなしの
おもてなし
「レシピ」 12

**イチゴソースで食べる
 ヘルシー焼きメンチ**

程よい酸味がある甲府市産のイチゴで作ったソースと、タマネギの香ばしさがよく合う焼きメンチ。見た目も色鮮やかな、春を感じる一皿が出来ました。



【作り方】

- ①ヘタを取ったイチゴを鍋に入れ、塩と砂糖を加えて中火にかける。
- ②イチゴをつぶしながら10分ほど煮込み、もったりしてきたら醤油、ピンクペッパーを入れ、混ぜ合わせイチゴソースを作る。
- ③輪切りにしたタマネギは、真ん中をくり抜き抜きリング状にし、合わせ調味料に漬け込む。抜き取った部分も飾りとして使うので、一緒に漬け込んでおく。
- ④春キャベツをみじん切りにし、豚ひき肉、塩・こしょう、卵を加えてよく練る。
- ⑤フライパンに③のリング状のタマネギを並べ、リングの中にサラダ油を入れ、そこにパン粉を広げるように入れる。その上に④を平らにながら形を整えて入れ、上にパン粉をまぶして両面を弱火～中火で焼いていく。一緒に飾り用のタマネギも焼く。
- ⑥付け合わせのスナップエンドウはゆで、熱いうちに開いておく。
- ⑦焼き上がったメンチは皿にのせ、周りに飾り用のタマネギとスナップエンドウを添え、イチゴソースをかければ出来上がり。

【材料】(2人分) 1人当たりの食塩相当量2.5g※1

豚ひき肉	200g
春キャベツ	3~4枚
タマネギ	中1個
卵	1個
合わせ調味料(しょうゆ・みりん)	各小さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
パン粉	20g
スナップエンドウ	適量

イチゴソース

イチゴ(小粒)	10個
塩	小さじ1
砂糖(グラニュー糖)	50g
ピンクペッパー	少々
醤油	少々

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目標量です

**ワンポイント
 アドバイス**

小粒で酸味のあるイチゴを使うのが、お薦めです。



料理監修
 フードコーディネーター
 菅澤香苗

**動画で
 見てみよう**

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。

Layar
 (レイヤー)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなしの印刷紙
 この印刷紙には、FSC 森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。