

キャベツメンチ（適塩サルサソース添え）



適塩前 <1人分>

エネルギー 407 kcal
食塩相当量 2.0 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 370 kcal
食塩相当量 1.2 g

マイナス
0.8 g

材料 <2人分>

適塩前

合いびき肉 192 g
キャベツ 80 g
鶏卵 55 g
食塩 0.4 g
黒こしょう 少々
【衣】
てんぷら粉 32 g
水 32 g
パン粉 32 g
揚げ油 適量
【付け合わせ】
キャベツ 200 g
とんかつソース 70 g

(Before)

適塩後

合いびき肉 160 g
もめん豆腐 32 g
キャベツ 80 g
鶏卵 55 g
塩こうじ 4 g
黒こしょう 少々
【衣】
てんぷら粉 32 g
水 32 g
パン粉 32 g
揚げ油 適量
【サルサソース】
トマト 32 g
きゅうり 12 g
玉ねぎ 20 g
にんにく 0.6 g
塩こうじ 4 g
酢（小さじ1弱） 3.2 g
はちみつ（小さじ1/3） 2 g
レモン汁（小さじ1/3） 1.6 g
ケチャップ（小さじ1/3弱） 1.8 g

(After)



作り方

- ① キャベツはみじんぎりにし、耐熱ボウルに入れて軽くラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。ざるにあげて冷まし、水分を絞る。
- ② もめん豆腐はペーパーで水分を取り、合いびき肉、キャベツ、卵、塩こうじと合わせて混ぜる。
- ③ 形をととのえて冷蔵庫で休ませる。てんぷら粉と分量の水を混ぜて衣を作る。
- ④ 肉に衣、パン粉を付けて油で揚げる。
- ⑤ サルサソースのトマト、きゅうり、玉ねぎをみじん切りにし、にんにくはすりおろす。玉ねぎは水にさらしてざるにあげ、材料全てを混ぜ合わせる。

1人分
72.3g

適塩ポイント Tekien Point

- 塩の代わりに塩こうじを使い、中濃ソースの代わりに野菜やレモン汁を使ったサルサソースを合わせて、うま味と酸味を増してあっさり食べられるようにしました。

