レバー入りメンチカツ

材料（50g サイズ約 10 個）

・豚ひき肉	300g
・豚レバー	130g
・玉ねぎ	100g
・卵	1/2 こ
・高野豆腐（乾燥）	3g
・パン粉	20g
・牛乳	65g
・ナツメグ	適量（0.2g）
・塩	1g
・塩コショウ	2g
―衣―	
・薄力粉	適量
・卵	1と1/2こ
・パン粉	適量
・揚げ油	適量
・とんかつソース	適量

作り方

1、レバーの下処理→レバーを適当なサイズにカットしてからさっと流水で洗う。ザルで水を切り、ボウルにうつしてひたひたの量まで牛乳を注ぎ、20 分程度置く。ザルにあけて流水でしっかり洗う。再度ザルに入れて 10 分程度水切をしておく。

2、鍋に湯を沸かし、1 を中までしっかり火が通るまで茹でる。

3、2 をザルにあけて粗熱をとる。高野豆腐は水でもどしておく。

4、粗熱のとれたレバーと、玉ねぎ、高野豆腐はみじん切りにする。

5、高野豆腐、パン粉、牛乳を別のボウルで合わせておく。【つなぎ】

6、大きなボウルに 5 以外の材料を入れてざっくり混ぜたら、5 のつなぎを入れてさらによく混ぜる。

7、小判型に成形して、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけて、180℃の油で中心に火が通るまで揚げる。

8、上からとんかつソースをかけたら完成！！

ひとことメモ

レバーは下処理が大変ですが、省かずにしっかりと行うことで臭みが気にならず美味しくしあがります。