

【第36回／平成26年3月】

春キャベツ入りメンチカツ を紹介します。

キャベツには、ビタミン（C・K）や、カルシウム・カリウムなどのミネラルおよび食物繊維が多く含まれています。

ビタミンCは、風邪予防や、疲労回復の効果があり、また、カルシウムは骨の形成に必要ですので、子どもから高齢の方まで摂取して欲しい野菜です。

今月は、旬の春キャベツを使った料理の紹介です。
メンチカツにキャベツをたっぷり加え、また、ひき肉の代わりにおからを使いカロリーを低く抑えました。食物繊維を多く摂取出来ますので、便秘予防のためにもぜひお試しください。



春キャベツ入りメンチカツ

材 料(4人分)

| | | | |
|-------|--------|--------|------|
| ・キャベツ | 300g | ・揚げ油 | 適宜 |
| ・玉ねぎ | 140g | ・ソース | 大さじ3 |
| ・ひき肉 | 100g | ・ケチャップ | 大さじ1 |
| ・おから | 100g | ・レタス | 60g |
| ・牛乳 | 大さじ2 | ・きゅうり | 50g |
| ・卵 | 1個 | ・ミニトマト | 8個 |
| ・塩 | 小さじ1/2 | ・菜の花 | 40g |
| ・コショウ | 少々 | ・塩昆布 | 少々 |
| ・ナツメグ | 少々 | | |
| ・小麦粉 | 大さじ2 | | |
| ・卵 | 1個 | | |
| ・パン粉 | 大さじ10 | | |

＝作り方＝

1. キャベツと玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルにひき肉とおから、卵、塩を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
3. キャベツと玉ねぎを加え、よく混ぜ8等分丸め形を整える。
4. 小麦粉、卵、パン粉をつけ、熱した油で色よく揚げる。
5. ざく切りにしたレタスにせん切りにしたきゅうりを混ぜて盛り付け、ミニトマトを添える。
6. 菜の花を茹で、塩昆布と和えた物を添える。
7. ケチャップとソースを混ぜ合わせてソースを作り、つけながらいただく。

※ 栄 養 成 分 ※

| | |
|-------|---------|
| カロリー | 381kcal |
| タンパク質 | 13.3g |
| 脂質 | 24.7g |
| 炭水化物 | 67.9g |
| カルシウム | 118mg |
| 塩分 | 2.0g |
| 食物繊維 | 5.9g |