

季節の野菜 × 乳製品

ほっとひとくち ミルクロール キャベツ

チーズをひき肉のつなぎにし、
キャベツの芯を
加えることで無駄なく
食感も楽しめます。
ほっと温まる一品に。

この1品で

野菜

140g/人

目標量
350g/日



材料(1人分)

キャベツ 100g(3枚)
合いびき肉 90g
塩、こしょう 少々
ピザ用チーズ 20g
牛乳 100ml(1/2カップ)
水 100ml(1/2カップ)
コンソメ 1/2個
コーン(缶) 30g
ミニトマト 10g(1個)
粗挽きこしょう 適量

作り方

- 1 キャベツは芯を取り、しんなりとするまで茹でる。
芯は細かく刻んでおく。
- 2 合いびき肉に塩、こしょうを加えてよくこねる。
①の刻んだ芯と細かく刻んだピザ用チーズを加えて3等分にし、①のキャベツで巻く。
- 3 鍋に、②を並べて水、コンソメを入れて中火で煮込む(約8分)。最後に牛乳、コーンを加えて沸騰直前に火を止める。
- 4 皿に盛り付け、半分に切ったトマトを添える。
お好みで粗挽きこしょうを振る。

エネルギー 1人分 **377kcal** ● たんぱく質 / 28.0g ● 脂質 / 21.2g ● 食塩 / 2.0g

季節の野菜 キャベツ

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれ風邪予防に効果的です。キャベツ特有の栄養素であるキャベジン(β-シトクロール)は胃の粘膜を正常に整える作用があります。お肉と食べることで鉄分の吸収率が上がり、効率よく摂取することができます。

