

／揚げない／

『スコッフメンチカツ』

キャベツは1年中栽培されていますが、春がいちばん出荷量の多い季節です。

“キャベジン”という、胃腸障害を予防・改善する成分が豊富に含まれています。

【野菜摂取量】 *目標 日350g以上



0 70 140 210 280 350g
125g

1日の
目標量の
約1/3

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
272kcal	18.5g	15.2g	19.7g	1.4g

○材料 (2人分)

木綿豆腐	100g	A	ケチャップ	大さじ1
鶏ひき肉	50g		ウスターソース	大さじ1
豚ひき肉	50g		塩	ふたつまみ
キャベツ	150g		こしょう	少々
たまねぎ	100g	B	パン粉	20g
卵	1個		オリーブ油	小さじ1

○作り方

- ① キャベツは粗みじん切り、たまねぎはみじん切りにする。耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱し、水気を切って粗熱をとる。
- ② 豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱して水切りをする。
- ③ フライパンにパン粉を入れ、オリーブ油を回しかけ、うすいきつね色になるまで炒める。
- ④ ボウルに①と豆腐、ひき肉2種類、卵、Aを入れてこね合わせる。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、表面を平らにならし③をかける。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで、20分焼く。
※途中焦げそうな場合は、アルミホイルをかける。