

春キャベツと鶏ひき肉の挟み焼き

消化を助ける! 疲労回復!

《材料》～2人分～

鶏ひき肉	80 g
キャベツ	100 g
油揚げ	2枚
玉ねぎ	20 g
しょうが	1かけ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
枝豆ソース	
枝豆	40 g
みそ	小さじ1
酒	小さじ1



◎作り方◎

1. 油揚げは油抜きし、2等分する。
2. 塩ゆでした枝豆を熱いうちに、形が残る程度にすりつぶす。
3. すりつぶした枝豆に、みそ、酒を加えて、枝豆ソースを作っておく。
4. キャベツは細かく切り、玉ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
5. 4と鶏ひき肉、酒、しょうゆ、片栗粉を粘り気がでるまで混ぜ合わせる。
6. 5を油揚げにつめて、平らに形を整える。
7. 油をひかずに、フライパンでこんがりと両面を焼く。
8. 皿に盛り付けて、枝豆ソースをのせて完成!

～1人分の栄養成分～

エネルギー	244 kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	12.0g
炭水化物	11.7g
塩分	1.0g

おすすめポイント

ビタミンU

ビタミンB

ビタミンC

キャベツは消化を助ける栄養素をたくさん含んでいます。キャベジンと呼ばれるビタミンUは胃粘膜を強化し、胃腸の調子を整えてくれます。また、キャベツには疲労回復に役立つ、ビタミンB群、ビタミンCが豊富に含まれています。特にビタミンCは淡色野菜の中ではトップクラスで、芯の周辺に多く含まれます。春キャベツはやさしい歯ざわりと、軽い甘味が特徴なので、加熱調理だけでなく、生でもおいしく食べられます。