毎月19日は「食育の日」　vol.48 令和６年９月　士別市保健福祉センター

過去のレシピは
こちら↓

しっかり野菜349ｇ（サフォーク）レシピ

～名寄市立大学生考案～

巻かないロールキャベツ

（２人分の材料）

	キャベツ	120ｇ･･･1.5ｃｍ×10ｃｍ程度に切る。
【A】：材料をポリ袋に入れてもみこむ		
	豚ひき肉	80ｇ
	玉ねぎ	１/４個（40ｇ）　･･･みじん切りにする
	ピーマン	１/２個（15ｇ）　･･･みじん切りにする
	片栗粉	大さじ1/2（4ｇ）
	マヨネーズ	小さじ２（8ｇ）
	塩・こしょう	少々
【B】：材料を合わせておく		
	トマト	大１個（250ｇ）･･･湯むきをして1.5㎝角に切る
	コンソメ	小さじ１（4ｇ）
	ケチャップ	大さじ1/２（10ｇ）
	砂糖	小さじ１（3ｇ）
	こしょう	少々
	水	１００ｍｌ

※トマトは、トマト缶１/２缶（200ｇ）でも代用可

野菜は
１日349g以上を
目標に！

このレシピで
１人約235ｇの野菜を
食べることができます
(盛り付け野菜を含む)

（作り方）

① 切ったキャベツを、鍋に半分量入れて広げる。

② ①の上に【A】をのせ、広げて形を整えた後、残りのキャベツをのせて広げる。

③ 【B】を②にかかるように注ぎ、ふたをして中火で煮立たせる。その後、弱火で15～20分煮て、お皿に盛りつけたら完成。
※旬の野菜を一緒に煮るとおいしく野菜がとれます。

★盛り付け野菜：ブロッコリー（50ｇ）、ピーマン（厚さ３㎜輪切り）

★トマトの湯むきの方法：トマトのヘタの反対側に十字の切込みを入れる。沸騰したお湯に入れて、皮がめくれてきたら冷水につけて皮をむく。

栄養価（1人当たり）

エネルギー188kcal　たんぱく質10.6ｇ　脂質10.5ｇ　炭水化物18.3ｇ　食物繊維4.2ｇ

カルシウム56㎎　鉄分1.3㎎　食塩相当量1.2ｇ(1日の塩分摂取目標量は男性7.5ｇ女性6.5ｇ、血圧が高い方は6ｇ未満)