

キャベツ

キャベツを選ぶときのポイントは、重量感があり、外側の葉が緑色をしていて光沢のあるものを選びます。

また、切り口が大きすぎないもの、切り口が割れていないものを選びます。

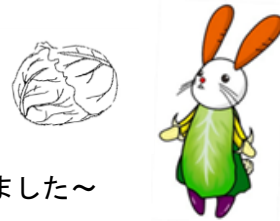
みそマヨサンドイッチ

<材料>2人分

食パン	10枚切りを4枚	鶏もも肉	60g	牛乳	小さじ2
キャベツ	70g	みそ	小さじ2	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	40g	マヨネーズ	小さじ1		

<作り方>

- ①キャベツを千切りにして洗い、玉ねぎは皮をむいてからみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて玉ねぎを炒め、透明感が出てきたら鶏肉を入れる。
- ③さらにキャベツを加え、調味料を全て入れたら水分が飛ぶまで炒める。
- ④食パンにはさんだら完成。



ミーゴちゃん

～ピクニックなどお出かけの増える季節なので、
持ち歩きやすい料理のレシピを考えました～

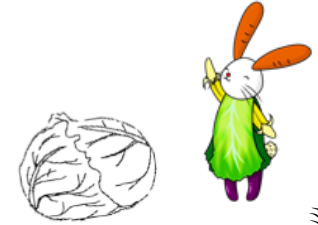
<1人あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
307	13.5	9.6	1.8

キャベツ

キャベツはビタミンU（別名キャベジン）という成分を含みます。

ビタミンUは胃酸の量を調節したり、ダメージを受けた胃粘膜を修復しやすくするはたらきがあります。



ミーゴちゃん

煮込みお好み焼き

<材料>1人分

キャベツ	120g	豚肉	30g	お好みソース	小さじ2
玉ねぎ	30g	お好み焼き粉	50g	ケチャップ	小さじ1

<作り方>

- ①キャベツを千切りにして洗い、玉ねぎは皮をむいてからみじん切りにする。
 - ②粉をボウルに入れて水100mlと混ぜ、キャベツと玉ねぎも混ぜる。
 - ③フライパンに油をひいて豚肉を焼き、皿に取り出す。
 - ④強火で温めたフライパンに生地を盛るように流し込んで上に豚肉をのせ、弱火にしてフタをし3分焼く。
 - ⑤生地をひっくり返して火が通ったら、水40mlとソースとケチャップを混ぜたものを生地の周りに流し込み、水分が飛ぶまで煮込む。
- ～表面はカリッと、下はとろとしたお好み焼きです～

<1人あたりの栄養価>

エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分(g)
312	12.5	6.8	2.3