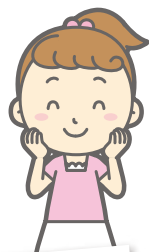


簡単ミルフィーユキャベツ



材料(大人4人分)

キャベツ……………大きめの葉5~6枚
玉ねぎ……………大1/2個
合びき肉……………300g
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
トマト……………大1/2個
A〔固形コンソメ……………1個
水……………100cc程度



作り方

- ① 玉ねぎ、トマトを薄切りにする。
- ② ひき肉に塩・こしょうを加え、軽くこねる。
※袋の中でこねると簡単です。
- ③ Aを鍋に入れ、コンソメをくずす。
キャベツ、玉ねぎ、ひき肉の順で数回に分けて重ね入れる。
- ④ はみ出ているキャベツを鍋に入れこみ、ギュッと押しこむ。
- ⑤ ④の上にトマトをのせ、フタをして10~15分中火で煮こむ。
- ⑥ 食べやすいように、切りわかる。



○④の時に、しっかりと押しこむと形よく出来上がります。

○あまった野菜を入れたり、キャベツをたっぷりにしてもおいしいです。

1人分栄養価

■エネルギー／234kcal

■たんぱく質／14.7g

■脂質／14.9g

■炭水化物／9.5g

■カルシウム／48mg

■食塩相当量／0.8g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

生活リズムを大切に!

1日3回の食事をおいしく食べるには、食事時間をできるだけ決めて、生活リズムをつくるのが大切です。早寝早起きをして、たくさん遊び、「おなかが空いた!」という感覚を持てるようにしましょう。

しっかりと食欲を感じることから、食事の楽しさ、食べる意欲が育っていきます。



「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221