



カット野菜の

千切りキャベツで キャベツつくね



1人分の
野菜使用量 75g

【材料(2人分)】

- ・鶏ひき肉 100g
 - ・千切りキャベツ 1袋(150g)
 - ★・片栗粉 9g (大さじ1)
 - ・酒 15g (大さじ1)
 - ・チューブしょうが 5g (小さじ1)
 - ・卵(卵白と卵黄に分ける) 1個
 - ・油 4g (小さじ2)
- 調味料
- ・しょうゆ 9g (大さじ1/2)
 - ・みりん 18g (大さじ1)
 - ・さとう 1.5g (小さじ1/2)
 - ・チューブにんにく 2.5g (小さじ1/2)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー 202kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 10.7g/
炭水化物 12.4g/食塩相当量 0.9g (推定値)

【作り方】

- ①卵を卵白と卵黄に分ける。(卵黄につけて食べない場合は、分けずに全卵使用してもよいです。)
- ②ポリ袋に、①の卵白と★を入れ、よくもみ、混ぜる。
- ③フライパンに油をひく。ポリ袋の角を少し切り、一口大に絞り出しフライパンに並べ弱めの中火にかけ両面焼く。
- ④両面こんがり焼けたら、調味料を合わせ加え、照りが出るまで弱火で煮つめる。
- ⑤お皿に盛り付け、お好みで卵黄を添えて完成♪卵黄につけて食べましょう。

カット野菜を活用しましょう!

洗ったり切ったりすることなく、すぐ使える

使い切りやすい

価格変動の影響を受けにくい

コンビニでも購入可能



資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課
山形県がん対策健康長寿日本一推進課

Tel.0233-29-1267
Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和5年度 第7号