

地産地消レシピ キャベツ

ふんわりやわらか

●キャベツハンバーグ●



キャベツ・札幌大球

その名の通り、直径 50 cm、重さ 10 kgを超える巨大キャベツです。明治の初期にアメリカから3種の種子を輸入し栽培したのが始まり。交配を繰り返し、北の大地と食の利にかなった大きなキャベツが誕生しました。肉厚でしっかりした食感、甘くて風味がよいのが特徴です。



材料	4人分	作り方
キャベツ(粗みじん)	100g	① キャベツと玉ねぎを耐熱容器に入れて、電子レンジ600Wで5分加熱し、冷ましておく。 (少量の油でしんなりするまで炒めてもよい)
玉ねぎ(みじん)	200g	
合いびき肉	200g	
A { パン粉	大さじ6	
塩	少々	
卵	1/2個	② ボウルにひき肉とAを入れて、粘りがでるまで混ぜる。水けをきった①を加え、練り混ぜる。4等分にして、小判形にまとめる。 (軟らかいようなら、パン粉を足して調整)
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	③ フライパンにサラダ油を熱し、中火にして②を並べる。焼き色がついたら裏返し、少し火を弱めて、フタをし、火が通るまで5分ほど蒸し焼きにする。
サラダ油	大さじ1	
<タレ>		
生しいたげせん切り	4枚	④ ③のハンバーグを一度皿に出し、生しいたげと人参を入れ、分量の水を加え火が通ったら、混ぜ合わせたBの調味料を入れ、とろみがついたらタレの出来上がり。
人参せん切り	20g	
水	大さじ5	⑤ ハンバーグを戻し入れ、タレを全体にからめる。皿にサラダ菜を敷き、キャベツハンバーグを盛り、残りのタレをかける。
B { かたくり粉	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1+1/2	
砂糖	小さじ1+1/2	
サラダ菜	4枚	

軟らかく仕上がり、あっさり食べやすいので、高齢者やお子さまの食事にもぴったりです。

※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
210kcal	11.3g	13.6g	37mg	1.3g