

キャベツのお好み焼き風つくね

キャベツたっぷりのつくねです。

かみかみレシピ



食推さんの



おうちで

ヘルシークッキング④

1人分



エネルギー：255Kcal



タンパク質：16g



カルシウム：75mg

【材料（2人分）】

キャベツ	1/6個(約150g)
豚ひき肉	150g
おろししょうが	小さじ1/2
スキムミルク	大さじ1
片栗粉・酒	各大さじ1
塩	小さじ1/4
塩	少々
中濃ソース	適量
マヨネーズ	適量
削り節	適量
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツはしんをV字に切り、縦に細切りにする。軽く塩をふって5分ほどおき、水けを絞る。
- ②ボールにAを入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。キャベツを加えて全体を混ぜ合わせ、4等分して平たい楕円形に整える。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べ入れて両面を2～3分ずつ焼く。ふたをして弱火にし、4分ほど蒸し焼きにする。器に盛り、中濃ソース、マヨネーズをかけて、削り節をふる。



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

