

キャベツの シャキシャキバーグ

4月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

<材料>	<2人分>	<作り方>
豚ひき肉	80g	キャベツ … 粗みじん切り
キャベツ	60g	しいたけ … 軸をとってみじん切り
しいたけ	6g	ブロッコリー … 小房に分けて茹でる
砂糖	小さじ2/3	<ol style="list-style-type: none">① キャベツは塩（分量外）をふり、水分を絞る。② 豚ひき肉をよくこね、①とAを加えてさらによくこねる。③ クッキングシートの上に成形した②をのせてオーブンで焼く。④ 表面に焼き目が付き、中まで火が通ったことを確認する。⑤ ④をブロッコリーと盛り付け、ケチャップととんかつソースを混ぜたソースをかける。
淡口醤油	小さじ1/3	
片栗粉	小さじ2	
ブロッコリー	20g	
ケチャップ	小さじ2/3	
とんかつソース	小さじ1/3	

旬のキャベツを使用した献立です。キャベツは冬と春に旬を迎え、春キャベツは巻きがゆるく、やわらかくてほんのり甘いのが特徴です。栄養面ではビタミンCやビタミンK、食物繊維が豊富に含まれています。こどもたちが大好きなハンバーグと混ぜることで、無理なく野菜が摂れる献立です。

