

キャベツのシャキシャキ バーグ

3月
摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

材料	作りやすい分量	こども1人分
豚ひき肉	200g	40g
塩	少々	0.1g
キャベツ	150g	30g
生しいたけ	10g	2g
砂糖	5g	1g
淡口醤油	5g	1g
片栗粉	15g	3g
酒	小さじ1	1g
水	大さじ1・1/3	4g
ケチャップ	大さじ1・1/3	4g
ソース(とんかつ)	大さじ2/3	2g

<作り方>

キャベツ…荒みじんにし、塩をふり、水気をしぼる
生しいたけ…みじん切り

- ①ボウルに豚ミンチを入れてよくこね、キャベツ、生しいたけ、Aを入れてさらにこねる。
- ②オープン皿にクッキングシートをしき、①を入れて2センチくらいの厚さにならす。混ぜ合わせたBをぬる。
- ③200℃に予熱したオープンに入れ、20分程度焼く。
- ④焼きあがったら切り分け、お皿に盛る。

キャベツには、キャベジンともよばれるビタミンUやビタミンC、ビタミンK、食物繊維などが含まれています。

春に旬をむかえる春キャベツは、冬キャベツよりもビタミンCが多く、みずみずしくやわらかいのが特徴です。サラダなどの生食はもちろん、油で炒めたり、スープや煮込み料理にしてもおいしくいただけます。

