



Let's ベジタベライフ

🍷 材料 (1人分)

- キャベツ … 100g
- 豚ひき肉 … 30g
- しょうゆ … 小さじ 1
- カレー粉 … 小さじ 1/2
- サラダ油 … 小さじ 1 弱
- おろしにんにく … 少々

👉 作り方

- 1) キャベツは 3cm 角くらいの大きさに切る。
- 2) 耐熱容器に豚ひき肉・しょうゆ・カレー粉・サラダ油・おろしにんにくを入れてよく混ぜる。その上にキャベツをのせる。ラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3) 全体をよく混ぜる。

🌟 レシピの POINT

電子レンジだけででき、カレーの風味がおかずにもおつまみにもピッタリ。

🌟 1人分の栄養価等(区試算)

🔥 カロリー 122 キロカロリー

🧂 塩分 1.0 グラム

🥬 野菜量 100 グラム

🕒 調理時間 5 分

💰 材料費 68 円



足立区は、あだちベジタベライフ～キウダ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 **キャベツ**



キャベツには胃腸の粘膜を健康に保つといわれる成分(ビタミンU)が含まれています。春キャベツは柔らかいので生食向き、冬キャベツは煮込むと甘みが出ます。



👉 選び方・保存方法など

春キャベツの場合は巻きのゆるいもの、冬キャベツは巻きがしっかりと詰まって重いものを選びましょう。

芯をくり抜き、そこに水を含ませたキッチンペーパーを詰め、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存すると長持ちします。カットせずに外側からはがして使用するとよいでしょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



👉 糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

1日の
目標
摂取量は

350g

以上

🥒 きゅうり 1本 🥕 にんじん 1/2本 🍎 たまねぎ 1/2個
🍅 ミニトマト 2個 🥬 レタス 1枚

👉 野菜のレシピはほかにもたくさん! ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602