



少しずつ暖かくなり、春はもうそこに来ていますね、
暖かくなると体も動かしやすくなるので、運動を始めましょう。
よこた内科クリニックです。

春キャベツたっぷりハンバーグ



1つ当たり 226kcal 塩分 1.4g

作り方

- ①キャベツを細切りにし、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジで温めて、少し冷ます。
(500~600Wで2分程度)
- ②パン粉に牛乳を浸しておく。
- ③ひき肉に塩、こしょう、酒、②のパン粉を入れてこねる。
- ④③のひき肉に冷ましたキャベツを混ぜ合わせこねて3等分にして形を整える。
- ⑤フライパンに油を引き、両面焼く。中まで火が通っていることを確認し、盛り付ける。

材料 3つ分

牛豚合いびきミンチ	200g	キャベツ	200g
塩	小 1/4 1.5g	パン粉	1/3 カップ 15g
こしょう	少々 0.1g	牛乳	大 3 45g
酒	小 1 5g	油	小 2 10g

ソースをつけずに食べると塩分が抑えられます。カットキャベツを利用してもいいですね。