

寄り道 栄養フレンチスシ ~キャベツとひき肉のトマトミルフィーユ~



【材料】(4人分)

A	豚ひき肉(赤身)	400g	B	カットトマト缶	1缶
	キャベツ	2/3個		ケチャップ	大さじ1
	玉ねぎ	1/2個		砂糖	小さじ2
	しめじ	100g(1パック)		コンソメ	キューブ1個
	卵	1個		塩	4g(小さじ2/3)
	生パン粉	大さじ5		オイスターソース	小さじ1
	片栗粉	大さじ1		水	300ml(浸るくらい)
	牛乳	大さじ4		粉チーズ	小さじ2
	塩	2g(小さじ1/3)		パセリ	適量
	黒コショウ	小さじ1/3			

【作り方】

- ①キャベツは2~3cm角のざく切り、芯の部分は薄切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4~5分ほど加熱する。
- ②玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3~4分ほど加熱する。
- ③しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ④ボウルに豚ひき肉と②の玉ねぎ、Aを加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤深さのあるフライパンに①のキャベツと④のひき肉を繰り返して重ねて敷き詰め、しめじとトマト缶とBを加え、中火で約20分間煮込む。
- ⑥適当な大きさに切って器に盛り、スープをかけ、粉チーズとパセリを振りかける。

栄養アップ Point

赤身の豚ひき肉



- ①赤身肉で肥満予防
- ②鉄分が豊富

鉄分はビタミンCとの相性がよく、キャベツ、トマト、小松菜、大根、キウイフルーツと合わせることで効率よく摂取できます。

- ③ビタミンB1で夏バテ防止

ビタミンB1には、疲労回復効果があります。

トマト缶



- ①トマト缶にはリコピンが豊富
- ②ビタミンEで血液サラサラ

動脈硬化やLDLコレステロールの減少など生活習慣病や老化防止に効果が期待できます。

- ③トマトのうま味成分(グルタミン酸)で減塩
グルタミン酸が食材のうま味を引き出し、料理のベースとして活用できます。

キャベツ



- ①食物繊維が豊富

食物繊維は便通を良くし、満腹感を得られるため、食べ過ぎ防止になります。また、血糖値の上昇やLDLコレステロールの吸収も防ぎます。

- ②ビタミンU(別名キャベジン)が豊富

飲み過ぎや食べ過ぎで荒れた胃腸粘膜の修復を助けます。

ひと工夫

- ①肉の代わりに大豆ミート

- ・大豆は畑のお肉と呼ばれ、たんぱく質がしっかり摂れる
- ・低脂質でコレステロール0
- ・大豆イソフラボンも含まれる

- ②トッピングにナッツをかけて香ばしく

- ・ナッツの脂質は健康に良いとされる油
- ・メタボリックシンドロームや生活習慣病予防にも効果的

★とり過ぎには気をつけましょう！