

キャベツのハンバーグ



楽しく無理なく減塩生活
～減塩レシピ～

一人分の栄養成分の目安

■エネルギー259kcal ■たんぱく質7.1g ■脂質11.9g ■食塩相当量1.1g

材料（4人分）

- キャベツ 500g
- ハム 2枚
- パプリカ（赤） 1/2個
- 玉ねぎ 1/2個
- 塩 小さじ半分
- こしょう 少々
- 油 大さじ2杯

- A
- バター 大さじ1杯
 - 小麦粉 大さじ4杯
 - 牛乳 1/2カップ
 - パン粉 1/2カップ

- 小麦粉 1/2カップ

作り方

- ① キャベツ、ハム、パプリカ、玉ねぎはすべてみじん切りにします。
- ② フライパンに油大さじ1杯を入れて①の玉ねぎをしんなりするまで炒めます。その後残りの野菜とハムをさらに加えて炒め、塩、こしょうで味付けをします。
- ③ ②にAのバターと小麦粉を加えて軽く炒め、さらに牛乳を加えてひと煮立ちさせてパン粉を加えて混ぜ、バットなどにあげて冷まします。
- ④ ③を小判型に整え、小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油大さじ1杯を入れて焼きます。
- ⑤ ④を器に盛り、出来上がりです。

献立のヒント

キャベツのハンバーグ、
具沢山けんちん汁、ごはん、果物