

# キャベツとミンチのトマト煮



【材料】 1人分

キャベツ	葉2枚 (100g)
豚ミンチ	50g
トマト缶	大さじ5 (80g)
コンソメ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

## ひとこと

そのままおかずとして食べるのはもちろん、 Pastaやうどんなどの麺に絡めてもおいしいですよ！

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。(市販のカット野菜でもOK)
- ②耐熱容器に豚ミンチを入れてほぐす。①と残りの材料を全て入れ、ラップをかけて600wのレンジで5分程加熱する。
- ③キャベツがやわらかくなり、豚ミンチにしっかり火が通ればよく混ぜて出来上がり。お好みでパセリ(分量外)をふる。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
184	11.1	54	12.9	2.8	1.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

