



# キャベツのつくね



所要時間：30分

簡単

安価

材 料：大人2人分

キャベツ	・ ・ ・ ・ ・	大1.5枚(約100g)	油	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1
コーン缶	・ ・ ・ ・ ・	40g	酒	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1・1/2
鶏ひき肉	・ ・ ・ ・ ・	200g	みりん	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1
片栗粉	・ ・ ・ ・ ・	小さじ2	しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1
①卵	・ ・ ・ ・ ・	1/2個	砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1/2
生姜(すりおろし)	・ ・ ・ ・ ・	小さじ1/2			
こしょう	・ ・ ・ ・ ・	少々			

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

## 作り方

1. キャベツは粗めのみじん切りにして、電子レンジで2分程度（しんなりするまで）加熱する。冷ました後、しっかり水気をしぼる。
2. ボウルに①を入れよく混ぜる。なめらかに混ざれば、水気をきったコーンと1のキャベツを加えて混ぜ、6等分にして丸く形作る。
3. フライパンに油を入れ中～強火で熱し、2を並べ入れる。焼き色がしっかりつけば裏返し、ふたをして弱火にして8～10分焼く。
4. 酒、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。
5. 3のふたをとって中火にし、4を入れてからめるように焼く。



## <1人分栄養価>

エネルギー：306 kcal  
たんぱく質：20.7g  
脂 質：15.8g  
食塩相当量：1.4g



レシピ動画は  
こちらから



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士



いがいと!

## 高血圧症 の人が多いまち 福知山

いがいと!  
福知山

### こんな生活していませんか？

～高血圧は、日頃の生活が原因となって引き起こされるケースが少なくありません～

ストレス



肥満



改善しよう!



睡眠不足



運動不足



喫煙



アルコール飲み過ぎ



野菜不足



野菜レシピ動画

塩分摂りすぎ



高血圧知っ得情報の動画

隠れた塩分を見よう!

「栄養成分表示」に注目!

◆塩分はここをチェック!

栄養成分表示

(1個あたり)

エネルギー	○Kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
<b>食塩相当量</b>	<b>○g</b>

【15歳以上】

★1日の食塩摂取量目標値★

男性	7.5g 未満	食事摂取基準
女性	6.5g 未満	(2020年版)

小児の1日の食塩摂取量目標値

1～2歳	⇒	3.0g 未満
3～5歳	⇒	3.5g 未満
6～7歳	⇒	4.5g 未満
8～9歳	⇒	5.0g 未満
10～11歳	⇒	6.0g 未満
12～14歳	⇒	男児7.0g 未満
食事摂取基準 (2020年版)		女児6.5g 未満

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることからはじめてみませんか？