



～たっぷい野菜とひき肉の重ね煮込み～

【材料】（4人分）

A {	豚ひき肉（赤身）	320g	トマトソース缶	1 缶
	千切りキャベツ	520 g	水	200ml
	しめじ	100g（1パック）	粉チーズ	小さじ 2
	玉ねぎ	1 / 2 個	パセリ	適量
	卵とうふ	2 パック		
	福神漬け	1 袋		
	片栗粉	大さじ 2		
	黒コショウ	小さじ 1 / 2		

【作り方】

- ①玉ねぎは粗いみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジ(600W)で3～4分ほど加熱する。ぶなしめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②千切りキャベツは、耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で6～7分ほど加熱する。
- ③ボウルに豚ひき肉と①の玉ねぎ、Aを加え、ひき肉に粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④鍋に②の半量の千切りキャベツを敷き詰め、③を均等に広げる。その上に残りの千切りキャベツ、ぶなしめじの順で広げ、トマトソース缶、水を加える。やや強めの中火でふたをして5分ほど煮込んだ後、ふたを外して15分ほど煮込む。
- ⑤ひき肉に火が通ったことを確認し火を止める。※火が通っていないようであれば煮込み時間を追加する
- ⑥器に盛り、仕上げに粉チーズとパセリをふる。

【1人分栄養価】 ※使用する製品によって栄養価は変わります。

エネルギー：250kcal たんぱく質：23.3g 脂質：7.5g 炭水化物：26.0g 食塩相当量：1.9g

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、緑黄色野菜や果物(ブロッコリー、パプリカ、オレンジなど)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。

キャベツ



- ①食物繊維が豊富

よく噛むことで満腹感を得られるため、食べ過ぎ防止になります。

また、糖分の吸収を穏やかにするほか、

便通の改善も期待できます。

- 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を保護し、修復を助けます。

トマトソース缶



- ①トマト加工品にはリコピンが豊富
- ②ビタミンA・C・Eが豊富

活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、動脈硬化や老化、免疫機能の低下を防ぐ効果が期待できます。

- ③うま味成分(グルタミン酸)が含まれる

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。

ちょっとアレンジ

- ①肉の代わりに大豆ミート

- ・大豆は畑のお肉と呼ばれ、たんぱく質が豊富
- ・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！

右のQRコードから講座アンケートにご回答ください
(講座終了後、20分以内にご回答いただき、完了画面を提示
いただいた方に無印良品オリジナルエコバックをさし上げます)



終了しました