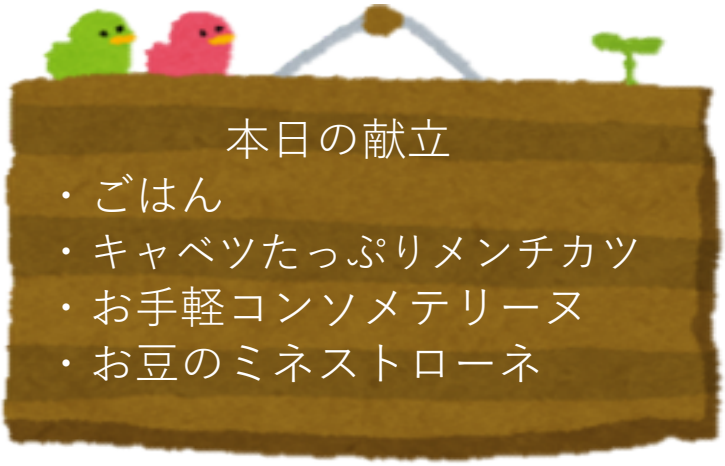
全世代に広げよう
健康寿命延伸プロジェクト(若年世代)

4人分

R3/12/8



【1人分の栄養量】
エネルギー：757kcal
たんぱく質：31.9g
脂質：31.3g
食塩相当量：2.4g

★主食：ごはん（150ｇ）

エネルギー:252kcal　たんぱく質:3.8ｇ　脂質:0.5ｇ　食塩相当量:0ｇ

★主菜：キャベツたっぷりメンチカツ

エネルギー:312kcal　たんぱく質:16.7ｇ　脂質:22.4ｇ　食塩相当量:1.2ｇ

材料	分量（4人分）
合いびきミンチ	280g
キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/2個
ピザ用チーズ	20g
塩/こしょう	各少々
卵	2/3個
小麦粉	小さじ4
パン粉	30g
サラダ油	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
貝割れ大根	30g
ラディッシュ	2個

【作り方】

① キャベツと玉ねぎはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
② ボウルに、合いびき肉、キャベツ、玉ねぎ、チーズ、塩/こしょうを入れてよく混ぜ、4等分にして形を整える。
③ ②に小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせ、パン粉を付ける。
④ フライパンに油を入れて弱火で熱し、③を入れて両面に焼き色が付くように約12分焼く。
⑤ 器に④を盛り、付け合わせのざく切りにした貝割れ大根と薄切りにしたラディッシュ、中濃ソースを添えて完成♪

★副菜：お手軽コンソメテリーヌ

エネルギー:33kcal　たんぱく質:4.0ｇ　脂質:0.2ｇ　食塩相当量:0.3ｇ

材料	分量（4人分）
ミニトマト	10個
アスパラガス	6本
オクラ	6本
ヤングコーン	6本
粉ゼラチン	10g
コンソメ	小さじ1
お湯	360ml
レモン汁	小さじ1

【作り方】

① ミニトマトは4等分に切る。アスパラガスは軸を切り落とし、下1/3ほどの皮をむき、器の直径に合わせて3～4等分に切る。

② 鍋にお湯を沸かし、アスパラガス、オクラ、ヤングコーンを2分ほど茹でる。
オクラとヤングコーンは輪切りにする。

③ お湯にゼラチンとコンソメ、レモン汁を入れて混ぜる。

④ 器に、ミニトマト、アスパラガス、ヤングコーン、オクラを入れて、③を注ぎ入れる。粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固めたら完成♪

★汁物：お豆のミネストローネ

エネルギー:160kcal　たんぱく質:7.4ｇ　脂質:8.2ｇ　食塩相当量:0.9ｇ

材料	分量（4人分）
にんじん	60g
玉ねぎ	60g
じゃがいも	100g
ウインナー	4本
ミックスビーンズ	160g
オリーブ油	小さじ2
トマトジュース	300ml
水	240ml
コンソメ	小さじ1
パセリ	適量

【作り方】

① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは1～1.5㎝角に切る。ウインナーは1cm幅に切る。

② 鍋にオリーブ油を熱し、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め、トマトジュース、水、コンソメを入れて4分煮る。

③ ②にウインナー、ミックスビーンズを入れて3分煮る。器に盛り、みじん切りにしたパセリをちらして完成♪