

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ

スコップメンチカツ

材料 (1人分)

千切りキャベツ(袋入り)	20g
合い挽き肉	100g
塩こしょう	0.4g
ブラックペッパー	0.05g
パン粉	6g
オリーブオイル	2g
中農ソース	3g
パセリ(乾燥)	0.05g

作り方

- ① グラタン皿に千切りキャベツを敷き詰め、その上に合い挽き肉を敷き詰めて、少し上から押して表面を平らにする。
- ② 塩こしょうとブラックペッパーを振りかけ、ふんわりとラップをする。
- ③ 600Wの電子レンジで6～7分加熱する。
- ④ 別の耐熱容器にパン粉を入れ、オリーブオイルを全体にかける。
- ⑤ パン粉にふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで2～5分加熱する。
- ⑥ ③の上に⑤のパン粉を全体に振りかけ、お好みでソースとパセリをかければ完成。

ワンポイントアドバイス

- 挽肉とキャベツの割合はお好みで変えてもOK! キャベツだけでなくお好みの食材を入れてアレンジすることもできます。
- 挽肉を電子レンジで加熱する時には、しっかりと火が中まで通っていることを確認しながら加熱時間を調節してください。
- パン粉は食べる直前にかけることで、サクサク感を味わうことができます。



栄養成分(1人分).....

エネルギー	: 276kcal
たんぱく質	: 16.1g
脂質	: 20.2g
食塩相当量	: 0.8g
食物繊維	: 0.8g

レシピ考案：相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生
監修：相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)