

## 今月のオススメレシピ

2019.4  
第62回  
担当:佐藤

## 第62回のテーマ：春に旬のキャベツを使ったレシピ

4月になり、すっかり暖かくなってきましたね！今月はキャベツの甘味と豚肉のうま味がつまったスープをご紹介します。

## キャベツのミルフィーユ風スープ



調理時間 約25分

## 材料（2人分）

- キャベツ 3枚（約180g）
- 玉ねぎ 1/4個（約50g）
- 豚ひき肉 120g
- 片栗粉 10g
- 塩・こしょう ひとつまみ（各0.5g）
- 洋風だし 250g
- パセリ お好みで（分量外）

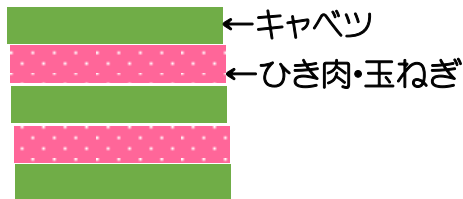


## 作り方

- ① キャベツは1枚の葉をそれぞれ半分にちぎる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに②の玉ねぎと豚ひき肉、片栗粉、塩・こしょうを入れてよくこねる。
- ④ ③のたねを4等分にする。
- ⑤ ①のキャベツで4等分した④の豚ひき肉をはさみながら重ねていく。
- ⑥ ⑤と洋風だしを鍋に入れ、弱火～中火で10分～15分煮込む。
- ⑦ 器に入れて、パセリを散らして完成。

## 栄養成分（1人あたり）

エネルギー：196kcal  
たんぱく質：13.7g  
脂質：10.5g  
炭水化物：11.4g  
食塩相当量：1.2g



## 管理栄養士からのありがた～い？ヒトコト

キャベツは**ビタミンC**を豊富に含みます。葉2枚分で1日に必要なビタミンCを摂取することができます。**ビタミンCは水に溶けやすい**ので、キャベツはスープにして煮汁まで飲むか、生のままサラダにするなどの食べ方がおすすめです！