

recipe 1

## 春キャベツの豚コマメンチ

ローズガーデン倉敷  
管理栄養士 鎌野 倫子

春野菜を定番の肉料理で美味しくアレンジ!

今回ご紹介するお料理は、定番の肉料理を、春キャベツでアレンジしたものです。

豚こま肉を、包丁で大きめにカットすることで、挽き肉より歯ごたえが出て、食べ応えのある食感となっています。ウスターソースで深みのある味わいに。お好みでカレー粉なども合いますよ。肉汁が口いっぱいになり、旬な春キャベツの甘みが楽しめるメンチカツとなっています。

定番メニューを季節の野菜で、美味しくアレンジしてみたいかがでしょうか。



### ●材料 (4人分)

- A { 豚こま肉 320g、塩・こしょう 少々、キャベツ 120g  
玉葱 80g、パン粉 大さじ2、ウスターソース 大さじ1  
小麦粉 適量、卵 適量、パン粉 適量  
揚げ油 適量
- B { トンカツソース 大さじ2、ケチャップ 大さじ2

### ●作り方

- ①豚こま肉をざく切りにする。
- ②キャベツ・玉葱をみじん切りにする
- ③Aをボウルに入れ、混ぜ合わせ、形を整える。
- ④小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、160℃の低温で火が通るまで揚げる。
- ⑤Bを混ぜ合わせ、ソースを作り、④にかける。
- ⑥お好みの野菜と一緒に盛り付けて出来上がり。

栄養成分1人分 エネルギー:308kcal 塩分:0.8g

recipe 2

## カリフラワー：フムス風ディップ

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

カリフラワーはビタミンCやビタミンB群、食物繊維を多く含む野菜です。最近その見た目の白さをいかして、カリフラワーを刻んで炒めて白米の代わりにする「カリフラワーライス」がニューヨークで流行りはじめるなど注目を集めています。しかし、カリフラワーライスはちょっと極端だったので、今回は中近東のおふくろの味として食べられる「フムス」というひよこ豆のディップに似せて、カリフラワーのディップを作ってみました。野菜のディップに野菜をつけてヘルシーにいただきましょう。



### ●材料 (作りやすい分量)

- カリフラワー 150g、絹豆腐 50g  
白ゴマペースト 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1  
おろしにんにく 小さじ1、塩 小さじ1/3  
飾り用) オリーブオイル 大さじ1  
飾り用) パプリカパウダー 適量

### ●作り方

- ①カリフラワーを小房に切り、軸ごと茹でる。
- ②①と調味料をミキサーにかけペースト状にする。
- ③器に盛り、オリーブオイルをかけ、あればパプリカパウダーをふる。
- ④野菜やクラッカー、パンなどにつけて「いただきます。」

栄養成分 全量で エネルギー:約300kcal 塩分:2.0g