

春レシピ：キャベツ焼き

材料（4人分）

キャベツ…… 1/2個
じゃがいも…… 中1個
卵…… 2個
塩…… 少々
こしょう…… 少々
マヨネーズ…… 適量
ケチャップ…… 適量
お好みソース… 適量

作り方

- ①キャベツをせん切りにしてボウルに入れる。
- ②じゃがいもをすりつぶして卵と一緒に①のキャベツと混ぜ合わせる。
- ③塩、こしょうを少々入れて混ぜる。
- ④フライパンに入れて弱火で表面にうすく焦げ目がつくくらい焼く。裏返して同じように焼く。
- ⑤人数分にカットしてお好みでマヨネーズ、ケチャップ、ソースをかける。



じゃがいもにはビタミンCが豊富！

じゃがいもは熱を加えても栄養素が壊れにくく、風邪予防や疲労回復に効果的です！

また豊富なビタミンCには鉄を吸収する働きがあるので、鉄を多く含むひじきやほうれん草と組み合わせると効率的に栄養を摂ることができます。

栄養成分表（1人当たりの含有量）

	脂質	6.8g
	たんぱく質	4.6g
	食物繊維	5.4g
	塩分相当量	0.9g