

わが家の自慢！ おすすめレシピ

(ふりがな)	みしま ふみこ
名前	三島 文子 (出雲市食生活改善推進協議会多伎支部)

部門 【 ①出雲産野菜 ②魚介類 ③朝食 】 該当に○をしてください

【料理名】 スキムミルク入りミンチボールのキャベツ蒸し
【材料・分量 (4人分)】 豚ミンチ：200g キャベツ：200g 人参：10g たまねぎ：10g 小ねぎ：30g スキムミルク：大さじ2 卵：1/2個 しょうゆ：大さじ1 酒：大さじ1 すりおろし生姜：少々 片栗粉：適量 ポン酢：適量 ドレッシング：適量
【作り方】 ① キャベツはざく切りにする。 ② 人参、たまねぎ、小ねぎはみじん切りにする。 ③ 豚ミンチにスキムミルク、卵、しょうゆ、酒、すりおろし生姜、②の人参、たまねぎ、小ねぎ(半分)のみじん切りを加えよく練る。 ④ ③を直径2cm位に丸め、片栗粉をまぶす。 ⑤ 耐熱皿にキャベツを敷き、丸めた④をのせ、小ねぎのみじん切りをちらし、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約8分加熱(様子を見ながら)する。 ⑥ ポン酢やお好みドレッシングでいただく。
【PRしたいこと】 たんぱく質、カルシウムが豊富で、低脂肪のスキムミルクを入れることにより、ミンチボールがふっくらと蒸しあがります。また、キャベツとよく合い、野菜もたっぷりと摂ることができます。ポン酢やお好みドレッシングであっさりいただけます。

