



キャベツとミートボールの クリーム蒸し

1人分 234kcal

材料 (2人分)

合いびき肉	150g
キャベツ	150g
玉ねぎ	1/8 個
A 酒・片栗粉	各大さじ1
塩・こしょう	各少々
B 水・牛乳	各 50mL
洋風スープの素 (顆粒)	小さじ1
塩・こしょう	各少々
パセリ (みじん切り)	適量

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 合いびき肉に A を加え、粘りが出るまでよく混ぜてから 1 の玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、10 等分にして丸める。
- 3 フライパンにキャベツを入れて上に 2 を並べ、混ぜ合わせた B を加えて中火で加熱する。
- 4 沸騰したらふたを少しずらした状態で約 10 分蒸して火を止め、仕上げにパセリをふる。

栄養ポイント

クリーム系の料理では生クリームを使うことが多いのですが、今回は牛乳を使ってエネルギーを抑えつつ、あっさり味に仕上げています。牛乳のエネルギーは、生クリームの 6 分の 1 以下です。



油を使わずヘルシー
ほっこり蒸し料理を
ご紹介します

スープには
キャベツのビタミンCと
ひき肉のうま味が
溶け込んでいます



白菜とひき肉の重ね蒸し

1人分 168kcal

材料 (2人分)

鶏ひき肉	150g	B だし汁	100mL
白菜	300g (大きな葉 3 枚分)	酒・しょうゆ・オイスターソース	各小さじ1
A しょうが (すりおろし)	1 かけ分	粗びき黒こしょう	少々
酒・しょうゆ・片栗粉	各小さじ1	小ねぎ (小口切り)	適量

作り方

- 1 鶏ひき肉に A を加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2 白菜は根元を切り落とし、大きな葉の場合は縦半分に切る (6 枚にする)。
- 3 まな板に白菜の葉を 1 枚のせ、1 の 5 分の 1 の量を薄く伸ばす。これを 5 回くり返し、白菜とひき肉をミルフィーユ状に重ねたら約 5cm 幅に切る。
- 4 フライパンに 3 を並べ、混ぜ合わせた B を加えて中火で加熱し、沸騰したらふたをして約 10 分蒸す。
- 5 器に盛り、粗びき黒こしょう、小ねぎをふる。



鶏ひき肉と白菜の
組み合わせなら
驚くほど低エネルギー

調理のコツ

ひき肉をしっかり粘りが出るまで混ぜると、ひき肉と白菜がはがれにくくなります。写真は直径 20cm のフライパンにきっちり並べた状態ですが、大きなフライパンでも作れます。



共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください！

