



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 35

2週 とよあけ健康21計画

ミルフィーユキャベツ

野菜1人
167g

★材料(2人分)★

- ・キャベツ 200g
- ・ひき肉 200g
- ・たまねぎ 135g(1/2個)
- ・コーンホール缶 95g(1/2缶)
- ・パン粉 1カップ
- ・卵 1個
- ・塩・こしょう 少々
- ・チーズ お好みで



★作り方★

- ① キャベツにラップをかけて電子レンジでチンする(500w・3分)。
- ② 肉・玉ねぎをみじん切りにし、コーン缶・パン粉・塩・こしょう・卵を入れてこねる。
- ③ 炊飯器の釜にキャベツと肉だねを交互に入れて重ねる。
- ④ キャベツでふたをする。
- ⑤ 炊飯器をセットし、スイッチを押し完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】