



みとよ キッチン



vol.21

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

季節の春キャベツを堪能

春のやわらかロールキャベツ



材料(2人分)

- ■春キャベツ 小1玉
- ■牛乳 25ml
- **タネ材料**
- ■合いびき肉 150g
- ■タマネギ 1/2個
- ■パン粉 1/2カップ
- ■卵 1/2個
- ■塩・こしょう 少々
- ■ケチャップ 大さじ1
- **調味料**
- ■水 1/2カップ
- ■固形コンソメ 1/2個
- ■カットトマト缶 1/4カップ
- ■ケチャップ 大さじ2/3
- ■塩・こしょう 少々

管理栄養士からのコメント

春キャベツは、葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。さっと下ゆでするだけで包みやすく、加熱時間を短縮することで、ビタミンCを保ちやすくなります。春キャベツの甘みを生かすことで、塩分を控えめにしても満足感のある味付けに仕上がります。さらに、トマトに含まれるリコピンは、牛乳などの乳製品と一緒に食べることで吸収率が高まり、まろやかな味わいになります。

作り方

- ① 春キャベツは芯をくり抜き、熱湯でさっとゆでて冷ましておく。
- ② タネの材料をボールに入れてよくこね、4等分にしておく。
- ③ 春キャベツでタネを包む。(小さい葉で巻いてから、大きい葉で巻く)
- ④ 鍋に③を並べて調味料を入れ、落とし蓋代わりに、春キャベツの葉の残りを全て広げて入れる。
- ⑤ 中火で加熱し、ぐつぐつと煮立ったら弱火にして30分ほど煮込む。
- ⑥ 牛乳を加え、さらに2~3分煮る。

栄養価(1人分)

- エネルギー：291kcal
- タンパク質：20g
- 脂質：16g
- 炭水化物：23.3g
- 食物繊維：4.5g
- 塩分：1.3g

▶問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

花 盛りの季節です！広報4月号を作成している現在、3月初旬には、各地で梅の花が咲き誇っています。近くを通るだけで、とてもいい香りが漂ってきて、さすが多くの和歌に詠まれるだけあるなあと感心しながら癒されています。

梅の次は、桃に桜に。特に市内には桜のお花見スポットがたくさんあります。今年の桜の開花予想は、例年よりやや早めのことです。

今年は運動も兼ねて紫雲山に徒歩で登ってみたり、不動の滝で甥っ子とピクニックしたりしてみようと思います。皆さんも、お花見を楽しんでください。

後記 編集



市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちら

※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年3月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,336 世帯(+16)

総人口 56,869 人(-42)

男 27,352 人(-39)

女 29,517 人(-3)

※香川県人口移動調査による