

# みそキャベ丼



栄養量(1人分)

エネルギー370kcal/蛋白質9.8g

脂質4.2g/炭水化物68.5g/塩分1.3g

## 乗り切りPOINT

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)には、胃粘膜の働きを整える作用があります。胃の働きを助け、食欲増進にもつながります。すべて電子レンジだけで作れる丼メニューです。生姜の香りが食欲をそそります。

## ❁材料(1人分)

|         |        |
|---------|--------|
| ご飯      | 140g   |
| ★キャベツ   | 100g   |
| おろししょうが | 適宜お好みで |
| おろしにんにく | 適宜お好みで |
| 豚ひき肉    | 20g    |
| 味噌      | 大さじ1/2 |
| 砂糖      | 大さじ1/2 |
| 酒       | 大さじ1/2 |
| みりん     | 大さじ1/2 |

## ❁作り方

- ① キャベツは小さめのざく切り(2cm×2cm)にする。
- ② 耐熱ボールにしょうが、にんにく、調味料を入れ、混ぜる。
- ③ ②に豚ひき肉を加え混ぜる。さらにキャベツを加えてさらに混ぜる。
- ④ ③にふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。一度取り出して混ぜ、再度電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ⑤ 器にご飯を盛付け、上に④をかけできあがり。



食欲不振



味覚障害

胃不快感