

キャベツバーグ

豊岡市 健康増進課



神鍋高原キャベツ【主な産地：神鍋高原】

みずみずしくて甘い、シャキッとした歯ごたえが特徴。
標高350メートルに位置する神鍋特有の環境で育まれています。

【おいしさを育む神鍋高原の3つの要素】

- ①昼夜の寒暖差が大きい気候
- ②冬の積雪
- ③水はけがよく肥料の保持力の高い火山灰由来の土壌

キャベツを選ぶ際は、みずみずしくて、重みがあり、葉がしっかり巻いているものがおいしいキャベツの特徴です。探してみてください。



材料 2人分

豚ひき肉	80 g	油	小さじ 1
鶏ひき肉	80 g	ケチャップ	大さじ 1 強
キャベツ	80 g	ウスターソース	小さじ 1
玉ねぎ	40 g	バター	小さじ 1
パン粉	大さじ 4	豊岡市ホームページに、 野菜レシピを掲載しています 「豊岡市 野菜レシピ」と検索！	
牛乳	大さじ 1		
卵	1 / 2 個		
塩・こしょう	少々		

作り方

1. キャベツはみじん切りにして、塩（分量外）を振り、しばらく置いて水気を絞る。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600wで2～3分加熱する。
3. ボウルにひき肉、1・2、パン粉、牛乳、卵を合わせ、塩・こしょうをしてよく混ぜ合わせ、小判型にする。
4. 3をフライパンまたはオーブンで焼く。
5. ケチャップ、ウスターソースを火にかけ、バターを加えてソースを作り、4にかける。

栄養価（1人分）

エネルギー276Kcal たんぱく質19.3 g 脂質18.8 g カルシウム52mg 鉄1.5mg 塩分相当量1.0g