



女子栄養大学考案レシピ

ミートボールと孺恋キャベツのグラタン



栄養価(1人分)

エネルギー	369kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	23.6g
炭水化物	15.9g
食塩相当量	1.4g

材料(4人分)

ミートボール

豚ひき肉	260g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	大さじ2と1/2
牛乳	大さじ1と2/3
卵	1/2個
塩	ひとつまみ
ナツメグ	少々
こしょう	少々

ソース

たまねぎ	3/4個
キャベツ	6〜7枚
マッシュルーム	4個
バター	大さじ1と1/3
小麦粉	大さじ2
牛乳	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
こしょう	少々
ミックスチーズ	60g
ドライパセリ	少々

作り方

【ミートボールをつくる】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで透き通るくらいまで炒める。
お皿に移し、広げて冷ましておく。
- ②パン粉は牛乳をかけ、ふやかす。卵は割りほぐす。
- ③ひき肉に①・②・ナツメグ・塩・こしょうを加えてよくまぜる。
- ④タネは一口大に丸め成形する。(1人分3個が目安)
- ⑤170℃に熱した油(分量外)で約3分揚げる。

【ソースをつくる】

- ⑥キャベツは1cm幅の短冊切り、たまねぎ・マッシュルームは薄切りにする。
- ⑦キャベツは耐熱容器に入れ、レンジで約3分加熱する。水気をきって、粗熱をとる。
- ⑧フライパンにバターを熱し、中火でたまねぎ・マッシュルームを炒める。しんなりしてきたら弱火にして小麦粉をふり入れ炒める。全体がなじんだら、牛乳を2〜3回に分けて加える。コンソメを加えてとろみがでるまでまぜながら加熱する。
- ⑨⑧にキャベツを加えてまぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑩グラタン皿にミートボール・ソースを入れ、チーズをのせてオーブントースターで表面に焼き目をつける。最後にパセリをふる。

一口メモ

ミートボールは鶏ひき肉に替えてもおいしく仕上がります。また、今回は揚げましたが、少なめの油で揚げ焼きにするとより手軽に作れます。

孺恋晴レルヤダンスムービー 続編プロジェクト参加者募集!!

令和2年度に制作した「孺恋晴レルヤダンスムービー」。音楽アーティストのHYの楽曲「no rain no rainbow」を使用し、村民の皆さんに踊っていただきました。

今年度は、ダンスというスポーツのチカラを活用しながら村の活性化に向けた機運を高めることを目指して、村民の皆さんとご当地ダンスを考案して実際に踊りたいと考えています。

そこで、オリジナルダンスを考案するワークショップや実際に踊ってくれる方を募集します。参加を希望される方(企業・団体)、興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

◇問い合わせ先

未来創造課 ☎96-1257



認知症介護相談会

認知症介護に長年携わってきた看護師が、相談を受けます。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

◇相談日 毎月第1金曜日 午前10時〜正午

10月の相談会 10月1日(金)

◇場所 いきいき交流センター(孺恋村商工会隣)

◇費用 無料 *事前にお申し込みください。

◇申込・問い合わせ先

孺恋村地域包括支援センター ☎96-1336

24時間健康テレホンサービス 10月

☎027-234-4970 を回すと約3分間健康講話が聞けます。

月 高血圧症と歯科治療 火 ジェネリック医薬品とは 水 RSウイルスとは

木 こどもにむし歯がうつって本当? 金 ロコモティブ シンドローム 土 最近のニキビ治療

10月の健康相談「直接相談タイム」は6日(水)19:30〜21:00です。歯科医師が直接相談に応じます。本サービスの閲覧と健康相談の受付をインターネットでも行っています。

http://www.raijin.com/kenko/

つまどい健康ダイヤル24

通話料・相談料無料・24時間・年中無休

☎0120-515-425

経験豊かなスタッフが、健康・医療・介護・育児などに
関する相談にきめ細かくアドバイスいたします。