

1日2食は3皿食べよう

～1・2・3でバランスごはん～

スコップメンチ



材料（4人分）

★豚ひき肉	300g
★千切りキャベツ	50g
★塩	小さじ1/4
★牛乳	大さじ1
★卵	1個
スライスチーズ	1枚
パン粉	適量



作り方

- ① ★を耐熱容器に入れて、よく混ぜる。
- ② オーブン240℃で20～25分を目安に焼く。
- ③ ②にスライスチーズをのせ、パン粉を適量かけて、追加で5分程焼く。
- ④ 竹串等でさして、透明な肉汁が出たら、完成。

スプーンでお皿に取り分けて、食べてください。
オーブン調理は、②をレンジ加熱③をトースター加熱に代用できます。容器は大きめがおすすめです。

過去のレシピ↓



野菜を食べよう！
目指せ1日350g



30・10 運動



まつもと
だいた
大作戦



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217（直通）