

はくさいたっぷり肉団子（4人分）

- はくさい・・・ 300g
塩・・・ 小さじ1/6
豚ひき肉・・・ 200g
A { しょうが・・・ 1/2 かけ
しょうゆ・・・ 小さじ2
さとう・・・ 小さじ1
片栗粉・・・ 大さじ1と1/2



（下準備）

- はくさいは軸と葉に切り分け、軸は5mm角、葉は5mm幅に切る。
- しょうがはすりおろす。

（作り方）

- ① はくさいの軸に塩をふってしんなりしたら軽くもみ、しっかりと水けをしぼる。
- ② 豚ひき肉にAを加え粘りがでるまで混ぜてから①を加えよく混ぜ、12等分する。
- ③ ②を軽く丸め、はくさいの葉を表面に押しつけるようにしながら丸める。
- ④ フライパンに③を並べ、湯1/2カップを入れて蓋をし、中火で8～10分蒸し煮にする。

1人分栄養価

エネルギー 145kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.7g
炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.7g
カルシウム 35mg 食物繊維 1.0g

食品ロスを減らすポイント

食品ロスはまだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

食品ロスの約半分は家庭から出ており、その量は日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分（約139g）を捨てていることと同じです。食品ロスを減らすために、日常生活でできることから取り組みましょう。



津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

買い物メモを作る

買い物前に冷蔵庫をチェックし、買う物をリストアップ！
携帯電話で撮影するのもおすすめです。

使いきれ的分だけ買う

必要な食品を必要な時に必要な量を購入します。
少量パックやバラ売りの食材を購入するのもよいでしょう。

食べきれる量だけ作る

家族の人数に合わせて、食べきれる量を作りましょう。「作りすぎ」が、ごみと体重を増やすもとに。

使いきりレシピで料理する

余っている食材で献立を考えたり、残り物は上手にアレンジして食べきりましょう。冷蔵庫の整理デーを決めるのもよい方法です。