

10月ver.

亜鉛強化！
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

スコッフメンチ

材料 [2人分]

牛豚合挽き肉	…160g
キャベツ	…3枚(150g)
玉ねぎ	…100g
A 塩	…小さじ1/4
こしょう	…少々
パン粉	…40g
ソース	…お好みの量



1人分288kcal／塩分1.1g



つくり方

- ①キャベツと玉ねぎは粗みじん切り、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
- ②ボウルに牛豚合挽き肉、Aを入れ粘り気が出るまで混ぜる。
- ③②に粗熱をとった①を入れさらに混ぜる。
- ④③を耐熱容器に入れパン粉をまぶし、オーブントースターで7～8分焼く。
パン粉に焼き色がつくようであればアルミホイルをかぶせる。
竹串を指して透明な肉汁が出れば完成。



亜鉛には健康な髪や肌を保つ効果や味覚を正常に保つ働きがあります。
亜鉛の吸収率を高める動物性たんぱく質も含まれるためおすすめです。

鶴見区医師会在宅部門