



ロールキャベツ

ひき肉で作ることが一般的なロールキャベツですが、今回はロース肉を巻きます。子どもにも簡単に巻けるため、親子で作ってみませんか。具材はニンジンその他、玉ネギなど好きな野菜を巻いてみてください。野菜をたくさん摂れるメニューです。

作り方

- ①キャベツの葉はしんなりとするまで茹で、粗熱をとる(湯は捨てない)。
- ②ニンジンは千切りにする。
- ③豚肉に塩、こしょう、酒をしてニンジンを芯にしてロール状に巻く。
- ④①のキャベツの芯を取り除き③をキャベツで巻く。
- ⑤①の湯にAを加え沸かす。一度火を消し④を並び入れ落し蓋をして30分ほど弱火で煮込む。
- ⑥器に盛り、パセリを散らす。

栄養価(1人当たり) … 157kcal たんぱく質…9.9g 塩分…0.9g

食生活改善推進員さんの健康食レシピ

材料(4人分)

キャベツの葉 ……………8枚
豚肩ロース(薄切り) …8枚
ニンジン……………1/2本
塩 ……………少々
こしょう ……………少々
酒 ……………少々
「A」コンソメ ……小さじ1
「B」塩 ……………小さじ1/4
パセリ ……………少々