

ロールキャベツ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生でんぷん米0.1	30	108	Tr	2	5	Tr
豚ひき肉	10	22	1.9	31	17	Tr
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
なす	10	2	0.1	22	3	0
バター	5	37	Tr	1	1	0.1
オリーブ油	3	28	0	0	0	0
(A)ジンゾウ先生でんぷん薄力粉	7	25	Tr	1	3	Tr
(A)塩	0.3	0	0	Tr	0	0.3
(A)こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
(A)ナツメグ	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	0
キャベツ(2個分)	60	14	0.8	120	26	0
水	300	-	-	-	-	-
(B)コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
(B)塩	0.5	Tr	Tr	Tr	Tr	0.5
(B)こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
(B)ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
(B)□□□パウダー	5	38	0	Tr	0	Tr
デジョンマスタード	3	7	0.2	6	8	0.1
イタリアンパセリ	少々	-	-	-	-	-
合計		328	4.5	221	90	1.6

【 作り方 】

- ① でんぷん米はたっぷりの水に1時間くらい浸しておく。
- ② キャベツは軽く下ゆでしておく。
- ③ 玉ねぎとなすはみじん切りにし、バターとオリーブ油で炒めておく。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、①のでんぷん米の水気を切って入れ、3分間ゆで

る。火をとめたらそのまま3～4分おき、水気を切る。

⑤ ボールに豚ひき肉、③の野菜、④のでんぷん米、(A)の調味料を入れてよくこねる。2等分にしてラップを使って丸くまとめ、②のキャベツで包む。

⑥ 鍋に水300cc□(B)の調味料、⑤のロールキャベツを入れて煮込む。

⑦ 良く煮込んだら、器に盛り、あればデジョンマスタードとパセリを添える。



《ワンポイントアドバイス》

◆でんぷん米は熱いうちに他の具と混ぜるとまとまりやすくなります。

◆ゆっくりコトコト煮込むと、とてもやわらかく美味しく出来ます。寒い日には体も暖まります。

(レシピ60より)

