

鍋の素で簡単味付け ロール白菜

(冬野菜レシピ)

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推進しています。

キャベツではなく白菜で作るロール白菜。葉が小さくても少し重ねて使うと巻きやすくなります。味付けは市販の鍋の素を使うため、好きな味で簡単にできます！

材 料	2人分
白菜	4枚
豚ひき肉	100g
溶き卵	1/2個
玉ねぎみじん切り	A 100g (玉ねぎ1/2玉)
パン粉	大さじ2 (6g)
塩・こしょう	少々
鍋の素 (1人分)	1個
付け合わせ野菜	お好み



※写真は4人分です

作り方

- ① 耐熱容器に白菜をのせ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
※ 白菜の芯が厚い場合は薄くして、切れ端は細かく刻み②のタネに混ぜる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、4等分する。
- ③ 水気を絞った①の軸の方に②のタネをひとつのせ、軸の方から巻いて包み、巻き終わりを下にする。残りも同様に巻いていく。
- ④ 鍋に、鍋の素と指定量の水を入れて強火で煮立たせる。③と付け合わせ野菜を入れて弱火にし、約20分間煮る。

《一人当たり》

エネルギー	220 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	10.4 g
炭水化物	17.4 g
食物繊維	4.2 g
塩分	1.7 g