



ロールキャベツ



材料(4人分)

- キャベツ…1玉
- 片栗粉…大さじ1/2×4(肉種1個につき1/2)
- A ● 玉ねぎ…1/2玉 みじん切り
- バター…大さじ1(8g) ● 塩…小さじ1/2(3g)
- B ● とり挽肉…160g ● 豚挽肉…160g
- 塩…小さじ1/4(1.7g)
- 片栗粉…大さじ山1(15g)
- オールスパイス…小さじ1/4
- C ● 玉ねぎ…1/2玉 5mmスライス
- エリンギ(又は他のきのこ)…50g 一口大に切る
- バター…大さじ1(8g) ● 塩…1g
- にんにく…1片 すりおろし
- バター…大さじ1(8g) ● 塩…1g ● 水…100cc

① キャベツの芯を大きめに取り、葉を1枚ずつはずします。ロールキャベツ1個に大きな葉2枚(~1枚)が必要です。残りは適当に(葉が割れてもよいです)はずします。1個あたり160gくらいの葉を使います。最後に巻く葉っぱ以外は軽くゆでるか、電子レンジにかけるかしてすこししんなりさせておきます。



② ①をフライパンで玉ねぎが透き通るまで炒めます。



③ ②と①を合わせ肉種を作り、4等分します。(②が温かいうちに①と混ぜても問題ありません)

④ ①のゆがいた葉で③の肉種を巻き、おにぎりのようににぎります。接着のために1個あたり片栗粉大さじ1/2程度振りかけながら作業してください。最後に大きな葉で巻いて、合わせ目を下にしておいてください。



⑤ ④をフライパンで炒めます。④のロールキャベツの表側をバターで色が付くまで炒めます。



⑥ ⑤をふたの出来る鍋に入れ、水100cc加え、塩1g振りかけ、ふたをして中火にかけ、蒸気がこもったら弱火にして30分程蒸し焼きにします。途中焦がさないように注意してください。(オープン160℃程度で30~40分加熱してもよいです)



栄養量	・エネルギー…278kcal	・脂質…16.9g	・ビタミンK…137μg	・食物繊維…4.2g
	・たんぱく質…17.3g	・炭水化物…20.5g	・ビタミンC…70mg	・食塩相当量…1.5g