

やきつべ減塩長寿食レシピ

和風ロールキャベツ



エネルギー
195Kcal



たんぱく質
16.1g



脂質
5.6g



塩分
1.6g



●材料 (4人分)

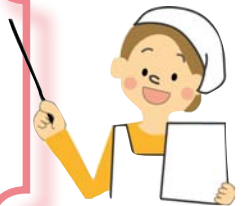
キャベツ	4枚
鶏挽肉	240g
人参	80g
玉ねぎ	80g
生パン粉	40g
砂糖	大さじ 1 1/2
醤油	大さじ 2
だし汁	適宜
片栗粉	小さじ 1

●作り方

- 1 キャベツは芯をくりぬき、ゆっくり丁寧にはがす。鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツを加えしんなり柔らかくなるまで茹でる。
- 2 人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 ボールに鶏挽肉、②の人参、玉ねぎ、生パン粉を加えよく練り、4等分する。
- 4 広げたキャベツで③を包む。
- 5 鍋に④を重ねないように並べ醤油、砂糖、だし汁(かぶる位)を加え沸騰したら弱火にし30分程度煮、水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

★ワンポイントアドバイス

※ロールキャベツはトマト味やコンソメ味など家庭により様々ですが、醤油味はキャベツの甘みがより一層引き立ちます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

