

3月のレシピ

【副菜】野菜240g

【1人分栄養価】 エネルギー142kcal  
たんぱく質11.1g 食塩相当量 0.6g

## 巻き巻きロールキャベツ



### 材料【4人分】

キャベツ	8枚 (640g)	玉ねぎ	小1玉 (200g)
にんじん	1/2本 (120g)	キャベツ 茹で汁	400ml
豚肉 (薄切り)	8枚 (160g)	コンソメ	4g
塩	少々	塩	0.4g
こしょう	少々		

### 【作り方】

①キャベツの葉をはがし、しんなりするまで茹でる。(湯は捨てない)



②にんじんは4cm程度の細切りにする。煮込み用の玉ねぎはくし切りにする。



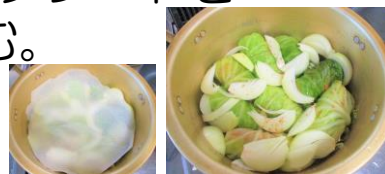
③豚肉に塩こしょうをし、にんじんを芯にしてロール状に巻く。



④①のキャベツの葉で③を巻き、ようじで止める。



⑤鍋に④と玉ねぎを並べて、ゆで汁とコンソメと塩を加え、落とし蓋(無い場合はクッキングシートを切ったのせる)をして20分程中火で煮込む。



⑥器に盛りつける。



町内でも生産されているキャベツ。キャベジンが多く含まれており、胃粘液の分泌を促進するとともに胃粘膜の修復・保護作用があります。