



ロール白菜 ~和風あんかけ~

★材料★ (2人分)

白菜	4枚(400g)
●鶏ムネ挽肉	100g
●おろし生姜	5g
▲だし汁	200cc
▲醤油	10ml
▲みりん	10ml
千切り生姜	10g
葱	20g
片栗粉	1g



★作り方★

- ①ビニール袋に●の食材を入れてよく揉む。
- ②白菜はレンジで7分加熱する。
- ③白菜の芯をそいで厚みを均等にする。
- ④白菜で①の肉を巻き、爪楊枝で端をとめる。
- ⑤沸騰しただし汁に④を入れ15分煮る。
- ⑥煮えたロール白菜を取り出した後に、▲の調味料と生姜、葱を入れ、片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦ロール白菜の上に⑥をかければ完成♪

★栄養価★ (一人あたり)

エネルギー	145kcal
タンパク質	11.9g
脂質	6.0g
炭水化物	11.3g
塩分相当量	0.8g
食物繊維量	3.0g

★白菜★

冬は白菜のおいしい時期でもあり、100gあたり14kcalと低カロリーなので上手に利用しましょう。

★生姜★

生姜は体を温める作用があるため冬にはおすすめですが、それ以外にも生姜のピリっとした味により、薄味でもおいしく食べられるので、減塩をしたい方にはおすすめです。生姜を利用し、塩や醤油を減らしましょう♪

