

冬の定番!

ロールキャベツ

少ない肉でも豪華に見えます!



キャベツはゆでこぼせば
カリウムが約50%減少!!
胃の粘膜を修復してくれる
食材です。



栄養価 (1人分)

エネルギー	166kcal
たんぱく質	12.3g
塩分	1.0g
カリウム	435mg
リン	138mg

材料

【2人分】

合いびき肉	100g	赤ワイン	小さじ2 (10ml)
たまご	1/5個 (10g)	キャベツ	葉2枚 (200g)
★ 白こしょう	少々	コンソメ	小さじ1/2 (2g)
食塩	ひとつまみ (0.5g)	♪ 食塩	ひとつまみ (0.5g)
玉ねぎ	1/4個 (40g)	ローリエ	1枚
植物油	小さじ1 (5ml)	水	2カップ (400ml)
パン粉	大さじ2 (6g)	パセリ	少々



このレシピでの
「塩ひとつまみ」
とは……

親指と人差し指で
塩約0.5gです。

作り方

- (1) 玉ねぎはみじん切りにしてゆでこぼし、油で炒める。
- (2) パン粉は赤ワインで浸しておく。
- (3) ボウルに★、玉ねぎ、パン粉を入れ、よくこねる。
- (4) キャベツは芯の厚い部分をそぎ取り、柔らかくなるまでゆでこぼす。
- (5) (3)のタネをキャベツで包む。
- (6) 鍋に水と♪を入れたスープで(5)を煮る。スープが少なくなるまで煮込む。
- (7) 器に盛り付け、パセリを飾る。