

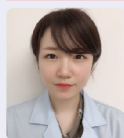
優秀賞

キャベツは  
ビタミンCがたっぷり!

# 生姜でぽかぽか! 巻かない 和風ロールキャベツ



レシピ考案者



くすりの福太郎  
管理栄養士  
三橋麻美



1人分あたり	
たんぱく質	23.6g
エネルギー	292kcal
塩分	1.3g
野菜	160g

## 材料(2人分)

キャベツ	4枚 (200g)
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
えのきだけ	1/2袋 (50g)
卵	1個
片栗粉	大さじ1 (9g)
A うま味調味料「味の素」	10ふり (1.2g)
塩	少々
こしょう	少々
水	270g
B 針しょうが	2かけ分
「ヤマキ 割烹白だし」	小さじ2
小ねぎの小口切り	大さじ1

## 作り方

- キャベツは電子レンジ(600W)で2分加熱し柔らかくする。玉ねぎ、えのきだけはみじん切りにする。
- ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。①の玉ねぎ、えのきだけを加え、さらに混ぜ合わせタネを作り、ドーム型にしてフライパンにのせる。
- ②のひき肉に①のキャベツをかぶせ、Bを加えたらフタをして火にかけ、10分ほど煮る。
- 皿に盛り、小ねぎを散らす。