

～減塩レシピ～

和風しそロールキャベツ



材料（2人分）

- ・豚ひき肉……………150g
 - ・キャベツ……………200g (4枚)
 - ・たまねぎ……………15g
 - ・にんじん……………15g
 - ・青しそ……………4枚
 - ・片栗粉……………小さじ1
 - ・生姜汁……………少々
- A {
- だし汁(鰹節、昆布) ……1.5カップ
 - しょうゆ……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1
 - 塩……………0.5g
- B {
- 片栗粉……………小さじ1
 - 水……………適量
- ・おろし生姜……………小さじ1
 - ・ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に①と片栗粉、生姜汁を加え、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分に分ける。
- ③ キャベツはゆで、軸の硬い部分をそぎ落とす。キャベツと青しそを重ね、②を乗せて巻く。
- ④ 鍋にAを入れて加熱し、沸騰したら③を入れる。蓋をして5分程度煮たら上下を返し、さらに蓋をして火が通るまで煮る。その後、ロールキャベツを皿に移す。
- ⑤ 残った煮汁を軽く煮詰め、Bを加えてとろみをつけ、おろし生姜とごま油を加える。
- ⑥ ロールキャベツに⑤のあんをかける。

<1人分>

エネルギー 238kcal、食塩相当量 0.9g、野菜使用量 119g

減塩ポイント



とまとまっき

- ✓ だしの風味を生かすこと、しそや生姜、ごま油で香りをプラスすることで薄味でもおいしく食べられるようにしました。
- ✓ 汁にとろみをつけることであんが絡み、味をしっかりと感じられるようにしました。

(尚絅学院大学学生考案レシピ)

石巻市食育