



今月のおすすめレシピ



今月のおすすめレシピ食材は... **キャベツ**



春キャベツのあんかけロール

～ 材料(2人分) ～

キャベツ	400g	外の葉4枚
豚挽き肉	120g	
たまねぎ	40g	
しいたけ	10g	1個
卵	10g	1/5個
塩	0.1g	
こしょう	0.01g	
油	4g	小さじ1

にんじん	20g	
たけのこ(水煮)	20g	
a { 醤油	7g	小さじ1強
みりん	3g	小さじ1/2
酒	5g	小さじ1
顆粒和風だし	5g	小さじ1
水	200g	1カップ
b { 片栗粉	3g	小さじ1
水	10g	小さじ2

～ 作り方 ～

- 1) キャベツをゆでる。(ゆで汁は捨てる)
- 2) たまねぎ・しいたけをみじん切りにする。
にんじん・たけのこは薄く切る。
- 3) たまねぎ・しいたけを炒める。
- 4) 挽き肉にあら熱をとったたまねぎ・しいたけを
入れ練る。
- 5) 塩・こしょう・卵を加え、4)とよく練り合わせる。
- 6) たねを4等分にして、キャベツで巻く。
- 7) a)ににんじん・たけのこ・ロールキャベツを入れる。
- 8) 15分ほど煮込んだら、ロールキャベツを取り出す。
- 9) 8)にbをいれとろみをつける。
- 10) 先に取り出していたキャベツの上から9)のあんかけ
をかけて写真のように盛り付けて完成。



(写真は1人分)

～ 1人分の栄養価 ～

エネルギー	238	kcal
たんぱく質	15.9	g
食塩	1.7	g

エネルギー制限の方へ

お肉の量を半分にすると約60Kcal減らすことができます。
お肉の量を減らした分、具に野菜を増やすことでボリューム感
を残すことができます。
また、お肉の量を減らしたくない場合は、豚挽き肉を鶏ひき肉に
代えると約20Kcal減らすことができます。

カリウム制限の方へ

生野菜にはカリウムが多く含まれていますが、茹でこぼしたり水にさらすと、
カリウムを減らすことができます。キャベツは茹でこぼし、玉ねぎはできるだけ
細かくみじん切りにして水にさらすとカリウムは半分程度に減らせます。
また、たけのこは生を茹でたものより水煮を使うことで、カリウムを1/5程度に
抑えることができます。しかし、たけのこはもともとカリウムが多い食品なので、
付け合せは少量にするとよいでしょう。

