

木曾川



ロールキャベツ



材料

4人分

キャベツ	800g	コンソメの素	2.8g
鶏ひき肉	240g	塩	3.2g
玉ねぎ	80g	コショウ	0.08g
にんじん	40g	ローリエ	1枚
塩	4g		
コショウ	0.08g		
水	600g		



作り方

- ① キャベツの芯をくり抜き、丸ごとゆでて皮から順にはがす
- ② 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする
- ③ ひき肉に②を加え、塩、コショウをして人数分に丸める
- ④ キャベツを広げて丸めた肉を置いて包む(その時に芯を薄くそぐと包みやすい)
- ⑤ 鍋に水を入れコンソメの素でスープを作り、④を並べて②を加えて強火で煮る。
- ⑥ 煮立ったら弱火で20~30分煮込む。

Point

パン粉と卵は使わないのでアレルギーの心配はありません!



名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校 栄養実態研究サークル