



ロール(春)キャベツ

春キャベツには冬キャベツに比べてビタミンCやカロテンが多く含まれています。特に胃粘膜を保護するビタミンUが多く含まれているのが特長です。栄養素を逃さず食べるには、煮込んでスープも一緒に食べることができる料理がオススメです。また、豆腐や鶏胸肉を使用することでよりヘルシーに仕上がります。

【材料】 (2人分)

春キャベツの葉	6枚
鳥胸挽き肉	200g
豆腐	1/4個
タマネギ	1/4個
椎茸	2個
ニンジン	50g
塩・胡椒	適量
コンソメ(固形)	2個
水	400ml

【作り方】

1. 春キャベツの葉は芯を取り、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
2. ボウルに挽き肉、水を切った豆腐、刻んだタマネギ、椎茸、ニンジンに塩・胡椒を加えてよく混ぜる。
3. 柔らかくなったキャベツの葉で2を巻いて、隙間ができないように鍋に並べて入れる。
4. 水とコンソメを入れて落とし蓋をして中火で10分程度煮る。
5. お皿に盛り付け、お好みでパセリを散らす。