

ロール白菜

〈材料〉4人分

白菜 4枚（外側の大きめの葉）

鶏ひき肉 200g

玉葱 1/4個

パン粉 大匙3

牛乳 大匙3

塩 小匙1/4

こしょう 少々

カットトマト缶 200g

水 300cc

コンソメキューブ 1個

塩 ふたつまみ

こしょう 少々

パセリ 適量



〈作り方〉

- ①白菜を耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、500wのレンジで5分程柔らかくなるまで加熱して、粗熱が取れたらキッチンペーパーで挟んで水気を拭取る。
- ②玉葱をみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにした玉葱、パン粉、牛乳、塩こしょうを加えて、粘り気が出るまでよく混ぜる。4等分にして小判型に丸める。白菜の芯が手前になるように縦に置き、肉だねを手前にのせ、左右の葉を中央に折り、手前から奥に巻いていく。
- ④鍋に巻き終わりを下にしたロール白菜を入れ、カットトマト缶、水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら蓋をして、弱火で30分煮る。塩こしょうで味をととのえる。
- ⑤皿に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

1人分

：エネルギー136kcal たんぱく質 10.6g 脂質 6.8g 炭水化物 7.9g 塩分 1.3g