

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2018.3
第49回
担当:森山

第49回のテーマ「キャベツを使った春レシピ」

『3月』と聞くと春を感じますね。

今月は春キャベツを使ったレシピをご紹介します！

エビ入り！

はんぺんの和風ロールキャベツ



材料(4人分)

・キャベツ	大4枚(200g)	・塩	小さじ1/4	
・にんじん	1/3本(30g)	・こしょう	少々	
・えび	10尾(50g)	A	・だし汁	500ml
・こねぎ	3本(15g)		・みりん	大さじ2
・はんぺん	1枚(100g)		・醤油	大さじ1
・卵	1個		・粒マスタード	適量(お好みで)

栄養成分(1人分)

エネルギー: 99kcal
たんぱく質: 8.1g
脂質: 1.9g
炭水化物: 11.3g
塩分相当量: 1.8g

作り方

調理時間 約35分

下準備: えびは殻を剥き、背わたを取りを茹でておく

- ①キャベツを1枚ずつはがし、レンジで2~3分加熱する。芯は取り除きみじん切りにする。
- ②にんじん・えびはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ボウルにはんぺんを入れ小さくちぎり、えびを加えしっかり練る。
- ④みじん切りにしたキャベツの芯、にんじん、ねぎ、溶き卵、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。
- ⑤キャベツの葉に④を1/4量のせて包み、包み終わりをつまようじでとめる。
- ⑥鍋にAと⑤を入れて中火にかけ蓋をし、沸騰したら弱火で10分加熱する。
- ⑦器に盛り付けて完成。(お好みで粒マスタードをつけても美味しいですよ！)

粘りが出るぐらい
しっかり
練りましょう！

管理栄養士からワンポイントアドバイス！！

キャベツは年中売られていますが、春キャベツと冬キャベツでは収穫時期の違いの他に、それぞれ特徴があります。**春キャベツ**は、葉がやわらかく、サラダなどの**生食**に適しており、**冬キャベツ**は加熱しても煮崩れしにくいのでロールキャベツやポトフなどの**加熱調理**に向いています。それぞれの特徴を活かして調理しましょう！

春キャベツを使ってロールキャベツを作る際は、加熱時間を短くしたり、キャベツを2重に巻くと良いと思います。また、今回使用している**はんぺん**(練りもの)は下ごしらえに手間がかからず、**高たんぱく**、**低脂肪**な食材です。ただし、塩分が多く含まれるので調理の際の調味料の量には気を付けましょう。今回のレシピで塩を**ウレシオ**にすると1個当たり0.5g減塩できますよ！

