

野菜

ハクサイのロール煮

● 材料（4人分）

ハクサイ(葉先) 中1株分  
(約 560 g)  
 タマネギ 1と1/2個  
(約 280 g)  
 牛ミンチ 150 g  
 塩 少々  
 コショウ 少々  
 小麦粉 大さじ4  
 ニンジン 1本(約 140 g)  
 ブイヨン } 5カップ  
 ハクサイのゆで汁 }  
 バター 大さじ2  
 塩 小さじ1/3  
 コショウ 少々

● 作り方

- ① ハクサイは1枚ずつはずして茹で、ザルにとり冷ましておく。(ゆで汁はとっておく)
- ② タマネギはみじん切り、半分は牛ミンチと混ぜ、塩、コショウで味をつけ8等分にする。
- ③ ①のハクサイに小麦粉をふり、②を包んで丸め、布巾に包んで軽く水気を切る。
- ④ ニンジンはみじん切る。
- ⑤ 鍋にバターをひき、②の残りのタマネギと④のニンジンを炒める。この上に③を並べ、ブイヨンを加え軽く塩、コショウをして15分位煮込む。



● 味・作り方の特徴、PR

ハクサイは葉先の柔らかい所と軸の固い所の使い分けができます。葉先は茹でてロールに、軸のかたい所は生でサラダに活用します。煮物、漬物として幅広く活用出来る素材です。ロールキャベツよりもやさしい味になります。

● 下関産の食材

ハクサイ・タマネギ・ニンジン

● 一人分栄養価

エネルギー	233 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	11.0 g
炭水化物	21.5 g
ナトリウム (食塩相当量)	679 mg 1.7 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	4 っ(SV)
主菜	1 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)

