



キャベツの生春巻風

《調理時間：40分》

このレシピで
約126g
の野菜がとれます



【材料2人前】

キャベツ …………… 葉4枚

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) … 50g

こねぎ …………… 5本

わかめ …………… 20g

A { ぽん酢しょうゆ …………… 大さじ2
豆板醤 …………… 少々

ミニトマト …………… 2～3個



生春巻の皮にキャベツを使っているので野菜をたっぷりとることができます。具材のねぎとわかめはそのまま使うので手間がかかりません。つけだれの豆板醤の辛味で減塩効果があります。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー136kcal たんぱく質 5.9g 脂質 9.1g 炭水化物 8.0g 食塩相当量 1.2g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1** キャベツは芯の部分に切りこみを入れ、たっぷりの湯で一枚ずつ丁寧にはがして茹でたら、ザルにあげる。
- 2** **1** の湯に酒大さじ1(分量外)を加え、豚肉を入れて茹でる。
- 3** キャベツの芯の厚い部分は削ぎ取ってせん切りに、こねぎとわかめは巻きやすい長さに切る。
- 4** **1** のキャベツを広げ、豚肉、**3** をのせて巻き、食べやすい大きさに切る。
- 5** 皿に盛り付け、半分に切ったミニトマトを添え、よく混ぜ合わせた A につけていただく。