

鶏肉の和風ロールキャベツ

レシピ一覧

準備時間

分

調理時間

30
分

分量

1
人分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



23.8 たんぱく質
グラム

3.3 脂肪
グラム

15.1 炭水化物
グラム

2.4 塩分
グラム

材料

キャベツ	100 g (2枚)
鶏ひき肉	80 g
玉ねぎ	60 g
卵	15 g (1/3個)
しょうが汁	少々
かぶ	30 g
人参	10 g
だし汁	150 c c
醤油	15 c c
酒	10 c c
塩	1 g

作り方

- 1.キャベツは洗って、芯の固いところはそぎ切りにして厚みをそろえる。
- 2.耐熱皿に広げ、ラップをかけて電子レンジで2分程度しんなりするまで加熱する。
- 3.玉ねぎはみじん切り、かぶは一口大、人参は輪切りか飾り切りにする。
- 4.ポウルにひき肉、玉ねぎ、卵、しょうが汁を入れ、よくこねる。
- 5.二等分に分け、2のキャベツで包み、端を楊枝でおさえる。
- 6.鍋にだし汁、醤油、酒、塩を入れて煮立たせ、5と人参、かぶを入れて煮込む。

