

おいしく食べよう!

春野菜

野菜を加熱することで、“かさ”が減り、生野菜より食べやすくなります。
1日350gを目指して、工夫して食べましょう!

春野菜ロールキャベツ



【材料・4人分】

- ・キャベツ(大)8枚
- ・たまねぎ(大)1/2コ
- ・にんじん(小)1本
- ・じゃがいも1コ(約150g)
- ・ベーコン(薄切り)8枚
- ・水 100cc
- ・酒 1/4カップ
- ・固形コソメ 1個
- ・塩 小さじ1/8
- ・パセリ(飾り用)

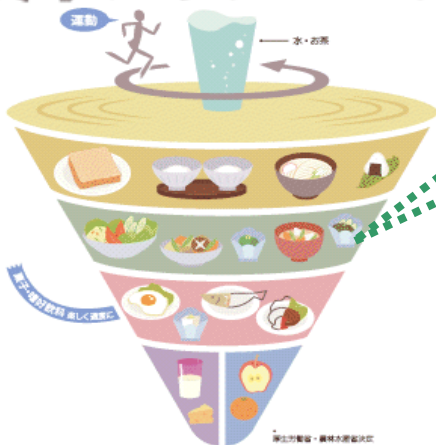
【作り方】

- ① キャベツをしんなりするまで茹で、水気を切る。冷めたら芯をそぎ取る。
- ② たまねぎは薄切りにし、にんじん、じゃがいもはたまねぎの長さに揃え、5mm角の棒状に切る。じゃがいもは水にさらし水気をふく。ベーコンは5mm幅にきっておく。
- ③ ②の野菜に片栗粉をまぶす。ベーコンと野菜を8等分して、キャベツの葉1枚ずつに乗せて包む。
- ④ 鍋に③の巻き終わりを下にして並べ、水、酒、固形コソメ、塩を加え、蓋をして強火にかける。
- ⑤ 煮立ったら弱火にし、15分間蒸し煮にする。皿に盛り付け、パセリを添えたらできあがり。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー 215kcal たんぱく質 6.5g
脂質 12.1g カルシウム 69mg
食塩相当量 1.3g

食事バランスガイド



「春野菜ロールキャベツ」
1人分で副菜3(SV)つ分

宮城学院女子大学生作成・改変



♪健康づくりのキャッチフレーズ♪

1に
運動

2に
食事

しっかり
禁煙

毎年
健診