

春の香りロールキャベツ (6個分)

材 料

- ・春キャベツ・・・ 6枚(450g)
- ・とりひき肉・・・・・・・・ 280g
- ・たまねぎ・・・ 1/2個(100g)
- ・たけのこ・・・・・・・・ 50g(正味)
- ・うど・・・・・・・・・・ 70g(〃)
- ・ふき・・・・・・・・・・ 80g(〃)
- ・片栗粉・・・ 大さじ1/2(4.5g)
- ・海老・・・・・・・・ 12尾(100g)
- ・塩・コショウ・・・・・・・・ 少々
- ・スープ

- コンソメ2個(10g)
- 鶏ガラスープ(粉末)小さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2(4.5g)
- 水 1000ml



下ごしらえ

- <うど> 水を鍋に入れ、沸騰したら酢2～3滴いれ茹でる。斜めに切り、酢水につける。
- <ふき> 茹でて斜めに切り、水につけアクを抜く。(茹でて売っているものはあく抜きがしてある)
- <たけのこ> 茹でたものをななめに薄切りにする。
- <海老> 殻をつけたまま塩水の中で洗い、その後水洗いをする(塩を使うのは表面のぬめりが取れ、浸透圧で旨味が流出しないため)。殻をむき背わたと尾を取る。
- <キャベツ> 芯の部分を斜めにおとし、しんなりするまで茹で、ひろげて冷ます。

鶏挽肉にみじん切りにしたキャベツの芯、みじん切りの玉ねぎ、片栗粉を入れ混ぜ、塩、こしょうを加え6等分にする。

キャベツを広げ、麺棒でキャベツの上を転がしローリングする(繊維を切る)。その内側に のせ中心に海老2尾を芯にし、10cmくらいの長さのロールにする。包み終わりは pasta を短く切り止める。

を鍋にきちんとならべて、水・コンソメ・鶏ガラスープをいれ、20分ほど中火で煮込む。

キャベツを取り出し、3等分して器に盛り付ける。残りのスープに、ふき、うど、竹の子をいれひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上にかける。

熱量と塩分(1人分)

	キャベツ	とりひき肉	玉ねぎ	塩	こしょう	たけのこ	うど	ふき	片栗粉	えび	コンソメ	鶏ガラ(粉末)	計
熱量(kcal)	17	78	6			2	2	2	6	15	4		132
塩分(g)		0.1		1						0.1	0.7		1.9