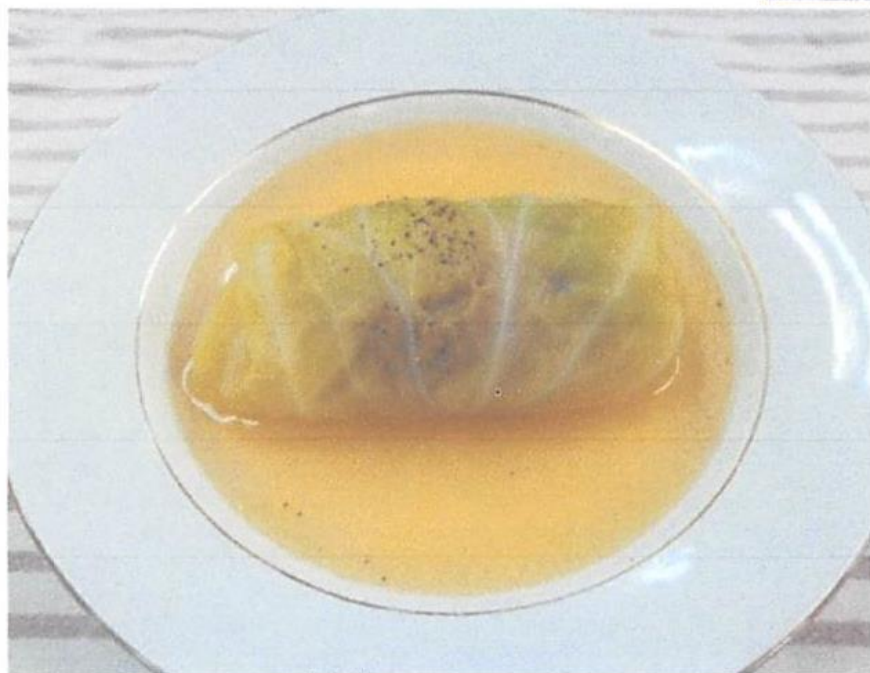


1. ロールキャベツ

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	170kcal	12.9g	9.9g	7.0g	1.6g



使ったところ：外側の葉っぱ

作り方

- ①キャベツは外側から丁寧に外し、茹でる。
- ②たまねぎはみじん切りにする。
- ③合い挽き肉と②のたまねぎ、パン粉、塩、コショウを入れよくこねる。
- ④①の茹でたキャベツの上に③を乗せ、俵型に巻き、爪楊枝で止める。
- ⑤鍋に水とコンソメを入れ火にかけて、沸いてきたら、④を入れて煮込む。
- ⑥塩、コショウをして仕上げる。

材料 (2人分)

分量 (g)	分量 (g)
キャベツ (2枚)	120
たまねぎ (1/4個)	40
合い挽き肉	130
パン粉	3
塩	0.3
コショウ	0.1
水	400
コンソメ (1個)	5
塩	0.5
コショウ	0.1