

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.10

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

時短おすすめレシピ

『ロール白菜のとろ〜りあんかけ』



◆ミニ知識

◇白菜

冬の野菜としてお馴染みの白菜は、寒くなり畑で霜にあたることで甘味が増し、繊維がやわらかくおいしくなる野菜。ほとんどが水分ですが、ビタミンC、食物繊維、ビタミンB群、カリウム、カルシウムなどが含まれており、前号のカリフラワー同様、寒い季節の風邪予防におすすめです。

【材料】

<ロール白菜> 1人分

- ・白菜 2枚
- ・人参 15g
- ・椎茸 1/2個
- ・鶏ひき肉 50g
- ・おろし生姜 適量
- ・塩・コショウ 少々

<あんかけ>

- ・人参 15g ・えのき 15g
- ・だし汁 100cc
- ・醤油 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・小麦粉 適量

【作り方】

- ①白菜をしんなりする程度に茹でる。
- ②人参、椎茸をみじん切りにする。
- ③あんかけ用の人参はせん切り、えのきは石づきを取り、1/4の長さに切り揃える。
- ④鶏挽肉に②、おろし生姜を混ぜ、塩コショウをふって下味を付ける。
- ⑤④を1/2に分け、楕円形にして、かたちづくり、フライパンで火が通るまで焼く。
- ⑥白菜の片側全体に小麦粉を薄くまぶしておく。
- ⑦白菜の茎の部分に焼いた⑤を乗せ、葉の方に向かって巻き、お皿へ盛り付ける。
- ⑧フライパンにだし汁、醤油、みりん、えのき、人参を入れ、人参がやわらかくなるまで蒸し煮にする。
- ⑨火を止め、⑧へ水溶き片栗粉を入れる。
- ⑩ロール白菜の上から⑨をかけて完成。

※作り方の詳細は、吉見町ホームページ <http://www.town.yoshimi.saitama.jp/index.html> をご覧ください。