

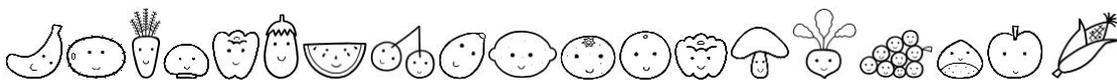


おうちごはんを楽しもう



材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方
豚ロース薄切り	4枚	① ブロccoliは小房に分け、茹でておく。 ② 野菜ジュースと中濃ソースは合わせておく。 ③ キャベツをせん切りにし、レンジでしんなりするまで2～3分加熱する。粗熱が取れたら、キッチンペーパーなどで水気をふき取っておく。 ④ 豚肉は広げ、2枚を少し重なるように並べてこしょうをしたら、キャベツの半量をのせ、端から包むように丸めていく。(1人分2個作ります) ⑤ 丸めた肉の表面に小麦粉を軽くまぶす。 ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりが下になるようにして肉を並べ、中火で焼く。焼き色がついたら、上下を返す。 ⑦ 上下とも焼き色がついたら、②を加え、5分程度煮る。 ⑧ 1人2個を器に盛り付け、煮汁をかけて、ブロッコリーを添える。(煮汁がサラサラの時は、少し煮詰める)
こしょう	適宜	
キャベツ	70g	
小麦粉	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
野菜ジュース (野菜汁 100%、 トマトベースのもの)	50ml	
中濃ソース	大さじ1と1/2	
コンソメ	小さじ1/2	
(付け合わせ) ブロッコリー	30g	

エネルギー 392kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.7g 炭水化物 20.2g 食塩 1.6g



ロールキャベツのキャベツと肉を逆転させたお料理。
 薄切り肉を使い、肉が外側になるので、煮る時間も短く、火のとおりを心配する必要もありません。せん切りキャベツもかさが減り、しんなりして食べやすくなります。市販の袋入りせん切りキャベツを利用してもよいでしょう。
 付け合わせのブロッコリーは食物繊維を多く含む野菜のひとつです。
 脂質・コレステロールを控えたいときは、ロース肉の脂身を除いたり、ロース肉→もも肉等に替えましょう。