

# Cabbage Rolls With Spring Vegetables

\*Fellow Food Health Care



Mai  
2016

## 低糖質！

# 春野菜のロールキャベツ

5月号

No.1

栄養たっぷりの柔らかロールキャベツです！

作成時間.....1時間30分

■4人前

カロリー.....1075.9kcal

塩分.....3.9g

糖質.....25.2g

■材料 4人前

春キャベツ.....8枚(320g)

合挽き肉.....300g

筍.....50g

しいたけ.....50g

卵.....1個

塩.....2g

胡椒.....少々

ナツメグ.....少々

セロリ.....1/3本

にんにく.....1片(5g)

トマトペースト.....18g

オレガノ.....少々

トマト缶.....1/2缶(200g)

水.....200cc

無塩バター.....20g

■作り方

- 1 春キャベツの芯を取り葉を破らないように8枚はがしてかるく茹でる
- 2 春キャベツの芯を包丁で削ぎ取り巻きやすい薄さにする
- 3 ボールに合挽き肉とみじん切りにした筍としいたけ、卵・塩胡椒・ナツメグを入れ白っぽくなるまでこねて8等分しておく
- 4 鍋にみじん切りにしたセロリとニンニクをバター10gで炒めておく
- 5 春キャベツの水気を拭き取りタネを包み込む
- 6 “4”の鍋に、ロールキャベツを敷き詰め水・トマト缶・トマトペースト・オレガノ・塩胡椒を入れて、落し蓋をする
- 7 沸騰したら弱火にして40分煮込む
- 8 仕上げに残りのバターを入れて完成

■管理栄養士のワンポイント栄養学

春キャベツは晩春から初夏に出回り新キャベツとも言われ、葉は柔らかいです。巻が緩やかなものを選ぶと良いでしょう。栄養分にはビタミンC・ビタミンK・ビタミンUカルシウム・食物繊維が豊富に含まれており発がん性物質の活性化を抑制する効果が期待される成分などを含んでいます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



旬の筍や香味野菜などが入ったさっぱりしたロールキャベツです。とても柔らかいのでお子様にもオススメです。

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
小山 通子 先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

葉の上に挽き肉を置いたらくるくるときっちり巻いていきます。巻きってから両端をタネの中に押し込むようにして閉じることによりキャベツがばらけにくくなります。弱火でじっくり煮込むことで柔らかいロールキャベツが出来ます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>