

献立名 「 韓国風ロール白菜 」

献立の特徴； 白菜の甘味が引き立つ1品。

調理のポイント； 肉に調味料Aをよくもみこむ。

食品材料名	純使用量 (g) (4人分)	作 り 方	
白菜の外葉	8枚 (650g)	白菜は茹でてザルにあげ、塩・こしょうをふっておく。 豚肉は1cm幅に切り、みじん切りにした白ねぎとにんにく A を加えてAがなじむまでよく手でもむ。 白菜を広げて軸の方に の1/8 量のをせ、ロールキャベツの要領で包み巻きし、これを8個作る。 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、ラップして5～6分レンジで加熱する。	
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
豚肉	200		
白ねぎ	5cm (20g)		
にんにく	小1/2 かけ (5g)		
A {	しょうゆ		大さじ2
	みりん		大さじ2
	ごま油		大さじ1/2

【1人あたり】 野菜の重量 206g

【1人当り栄養価】エネルギー；131kcal、脂質；3.6g、食物繊維；4.6g

バリエーション

- ・白菜の代わりに「レタス」を使うとシャキシャキとした食感が出ておいしい。

