


料理カード

学 校 名	川崎市立 西有馬小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	栄養満点ロールキャベツ	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○キャベツ	大8枚	<p>①キャベツをゆでる。芯の部分は削いでみじん切りにして具と混ぜる。</p> <p>②野菜をみじん切りにし、豚ひき肉、溶き卵、牛乳に浸したパン粉とよく混ぜ合わせ、粘りがでるまでねる。</p> <p>③キャベツを広げ、俵型にした肉だねを巻く。</p> <p>④お鍋に③のロールキャベツを並べて、コンソメと水（キャベツのゆで汁）を入れる。</p> <p>弱火で1時間程煮て、塩こしょうで味を整える。</p> <p>⑤お皿に盛り付けて、トマトケチャップ、お好みで粉チーズをかける。</p>
○豚ひき肉	400g	
塩こしょう	少々	
○玉ねぎ (みじん切り)	中1/2個	
人参 (みじん切り)	1/2本	
えのき (みじん切り)	1パック	
溶き卵	1個	
牛乳	大さじ3	
パン粉	大さじ3	
水 (キャベツのゆで汁)	4カップ (800mL)	
コンソメ	2個	
トマトケチャップ	大さじ4	
粉チーズ	少々	

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー329kcal たんぱく質25.5g)