

料 理 名		三浦キャベツとやまゆりポークのロールキャベツ	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方	
○キャベツ	1/2個	① キャベツを半分に切り芯を取る。 お湯を沸かして塩を少し入れ、半分のキャベツを 刈、 やわらかくなったら外側から1枚ずつはがしながら ザルなどに上げて水気を切る。 ② キャベツの水気が取れたら広げて厚みのある所はう すくそしておく。 豚バラ肉をのせ、ふんわり包むようにキャベツ巻いて いき、 楊枝でとめる。 ③ 鍋に水とあごだしを入れて沸かし、巻いたキャベツを入れる。 豚肉に火が入ったら出来上がり。	
○やまゆりポーク (バラ肉)	400g		
塩	適量		
水	600cc		
あごだしの素	60cc		
お好みの野菜を入れても良いです。		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について> ○他の野菜やきのこ類を入れてもよいです。 ○あごだしがけっこうちゃんと味がある(塩分も) ので他の調 味料は いらないです。	
			



○かながわ産食材です。