



豚肉ロールキャベツ

豚肉ロールキャベツ | 1人分の栄養価

エネルギー	182 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	11.9 g
炭水化物	7.8 g
食塩相当量	1.9 g

豚肉ロールキャベツ (2人分)

【分量】

- | | | | |
|---------|--------------|-------|---------------|
| ●キャベツ | 150g (葉 3 枚) | ●コンソメ | 8g (小さじ 2) |
| ●人参 | 40g | ●水 | 200ml (1 カップ) |
| ●豚肉ロース | 120g | | |
| ●塩・こしょう | 少々 | | |
| ●酒 | 15g (大さじ 1) | | |

豚肉ロールキャベツ

【作り方】

- ① キャベツの芯をとってボールに入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジにかける(600W 3分)
- ② 豚肉に下味をつける(塩こしょう・酒)
- ③ 人参の型を抜く
- ④ キャベツに②をのせて巻き、6等分に切る
- ⑤ 鍋に③④を敷き詰める
- ⑥ コンソメ、水を入れて蓋をして煮る(適宜アクをとる)

地産地消



豚肉

北崎・元岡で生産されています。

- 😊 たんぱく質
- 😊 ビタミン B₁ (疲労回復ビタミン)

ねぎ・玉ねぎ・にら・にんにくと一緒に摂ると利用効率 UP!



おすすめポイント

たねを作らず、
ロールキャベツ風に
仕上げます♪

とっても時短♪♪



味付けは
コンソメのみで簡単😊
ケチャップやしょうゆで
味のアレンジ OK!!

お好みでブロッコリー、玉ねぎ、きのこ類
などの添え野菜を追加してみてね♪