



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部（小山地区）

提供月：平成23年1月

鶏挽肉のキャベツロール・坦々スープ



キャベツロール材料(4人分)

鶏挽肉	200g
れんこん	40g
人参	10g
長ねぎ	20g
生しいたけ	2枚
キャベツの葉	2枚
生姜	15g
卵	1/2個
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・片栗粉	少々



キャベツロール 作り方

- ① れんこん、人参、長ねぎ、生しいたけはみじん切りにする。
- ② 生姜をすりおろす。
- ③ キャベツの葉を1枚ずつ茹でる。芯をとり、キャベツの芯はみじん切りにする。
- ④ 鶏挽肉と①のみじん切りにした野菜、③のキャベツの芯のみじん切りと生姜、卵、鶏がらスープの素、塩、片栗粉を混ぜて、よくこねて2等分する。
- ⑤ ④をキャベツの葉で包むように細長く巻く。
- ⑥ 蒸し器で10分蒸す。

坦々スープ 材料(4人分)

大根	80g	
人参	20g	
白菜	2枚	
えのき	40g	
生しいたけ	4枚	
ザーサイ	20g	
わけぎ	2本	
鶏がらスープの素	小さじ1	
水	600cc	
A	ゴマ油	小さじ2
	チーマージャン	小さじ1
	赤味噌	20g
	酒	大さじ1
	ゴマペースト	大さじ1
	いりごま	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	ラー油	少々



坦々スープ 作り方

- ① 大根、人参、白菜は短冊切りにする。
- ② えのきは、3cmに切ってほぐす。
- ③ 生しいたけ、ザーサイは千切りにする。
- ④ わけぎは、小口切りにする。
- ⑤ 鶏がらスープを作り、①～③をやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ Aの合わせ調味料を少量の鶏がらスープでといて入れる。
- ⑦ 器に盛り、④のわけぎを散らす。

