



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



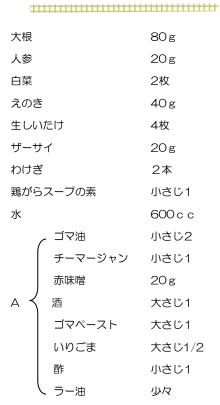
キャベツロール材料(4人分)

鶏挽肉	200 g
れんこん	40 g
人参	10g
長ねぎ	20 g
生しいたけ	2枚
キャベツの葉	2枚
生姜	15g
90	1/2個
鶏がらスープの素	小さじ1

塩・片栗粉

坦々スープ 材料(4人分)

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 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 といで入れる。
- ⑦ 器に盛り、④のわけぎを散らす。