

塩分は
1人分
1.1g



材料（4人分）

【肉だね】

合い挽き肉…250g

玉ねぎ…1/2個

パン粉…1/2カップ

卵…1個

塩コショウ…少々

キャベツ…大5枚程度

固形スープの素…2個（10g=大さじ1強）

水…500ml

【添え】

パセリ…少々

E：約200Kcal/一人分

T：40分間



- ① キャベツは1枚ずつ剥がして洗い、固い芯の部分は切り取る。
玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② ボールにひき肉、塩コショウを入れて白っぽくなるまで混ぜてから卵、パン粉、玉ねぎ（生でOK）を加える。
- ③ 鍋を用意し、キャベツを底に敷いてから肉→キャベツ→肉→キャベツと重ねる。（1番上はキャベツになるように…）
- ④ 形を整えたら、固形スープの素と水を入れ、落とし蓋をして約25分程度煮る
- ⑤ お皿に切り分けたロールキャベツにパセリを添えて出来上がり。

巻かないロールキャベツ

キャベツは、ビタミンC、カリウム、胃腸に良いビタミンUを多く含みます。
栄養たっぷりのロールキャベツは、キャベツを巻く手間を省いて簡単！時短！に美味しく頂きましょう。



いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

