

巻いて！巻いて！うまいって！

ヘルシーロールキャベツ

〈材料 2人分〉 1人当たり 271kcal



キャベツの葉	4枚
鶏ひき肉	180g
玉ねぎ	60g
パン粉	10g

トマトジュース	180ml
水	180ml
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ顆粒	5g

巻いて！巻いて！うまいって！

ヘルシーロールキャベツ

🍅🥬🍎🥕🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ① たっぷりの水が沸騰した鍋にキャベツを入れて2分茹でる
- ② キャベツが柔らかくなったら
水を張ったボウルに上げて冷ましておく
- ③ キャベツの芯をそぎ落とす

巻いて！巻いて！うまいって！

ヘルシーロールキャベツ

🍅🥒🍎🍌🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ④ ボウルに鶏ひき肉・みじん切りにした玉ねぎ・パン粉を加えて混ぜる
さらに塩・こしょうを加えて4等分にしておく
- ⑤ キャベツの水気を取り、全体に塩とこしょうをかけておく

巻いて！巻いて！うまいって！

ヘルシーロールキャベツ

🍅🥒🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑥ まな板の上にキャベツの根元が手前になるように広げ、肉をのせる
手前からひと巻きして両端を中央に折り、そのまま巻く
巻き終わりをつまようじや Pasta でとめる

巻いて！巻いて！うまいって！

ヘルシーロールキャベツ

🍅🥬🍎🍌🍆 お手軽レシピ
はこだてごはん



- ⑦ 鍋にトマトジュース・水・コンソメを加えてを中火にかける
- ⑧ ロールキャベツを加えて沸騰するまで蓋をして煮込む
- ⑨ 沸騰したらロールキャベツをひっくり返して10分ほど煮込む
- ⑩ 火が通ったら塩・こしょうで味を調えて完成