

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



白菜で作る！ ロール白菜の豆乳クリーム煮



1人分
栄養価

- ・エネルギー 358kcal
- ・たんぱく質 20.9g
- ・脂質 18.9g
- ・炭水化物 26.0g
- ・食塩相当量 3.8g

材料（2人分）

- ・白菜 4枚
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ★ひき肉 150g
- ★塩こしょう 少々
- ・水 400ml
- ・コンソメ顆粒 大さじ1
- 豆乳 300ml
- 薄力粉 大さじ2

作り方

- ① 白菜は芯が太ければピーラーなどで軽く削ぎ、沸騰したお湯に入れ、3分程茹でる。柔らかくなったらザルにあげて冷ましておく。
- ② たまねぎ・にんじんはみじん切りにし、ボウルに★の材料と切った野菜を全て加えて全体をよくこね混ぜる。
- ③ ②を4等分して丸め、①の白菜の芯側にのせて横の葉を巻き込みながらくるくる巻く。巻き終わりは楊枝をさして固定する。
- ④ 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら③を並べて弱火にし、蓋をして20～25分肉に火が通るまで煮込む。最後に口を加えて全体を混ぜながらさらに1～2分煮込み、沸騰直前で火をとめる。
- ⑤ 器に盛り、忘れずに楊枝を抜き、お好みで黒こしょうやパセリを振りかけたら出来上がり♪



チェック
ポイント

① ピーラーで軽く削いだ白菜の芯は、③の工程と一緒に白菜の中に巻くことで無駄なく食べることができます！



アレンジ
ポイント

- ① 豆乳の代わりに牛乳を入れると、よりクリーミーなクリーム煮になります。
- ② コンソメのみで味つけしてもOK！

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪