

## 仙台病院肉料理特集

### 「ロール白菜」

～白菜と挽肉を使ったあったかグルメ～

#### PRポイント

ロールキャベツのキャベツを白菜に置き換えたアレンジ料理です。長時間煮込んだ白菜のトロっとした食感とやさしい甘さがほっとする一皿です。

#### 栄養ポイント

ロール白菜は肉と一緒に野菜を食べられる料理です。付け合せに野菜を追加すると、より多くの栄養素が摂れておすすめです。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

白菜	130g
合挽肉	60g
玉ねぎ	40g
鶏卵	5g
パン粉	5g
じゃが芋	60g
にんじん	30g
ブロッコリー	30g

ローリエ、塩、胡椒、コンソメスープの素：適量

### ロール白菜レシピ



#### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りに、じゃが芋、にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 合挽肉に玉ねぎ、鶏卵、パン粉、塩、胡椒を合わせて練り、肉だねを作る。
- 3 芯の部分を削ぎ落とした白菜とブロッコリーを、茹でる。
- 4 白菜の芯の部分を手前に広げて、2の肉だねを巻き、巻き終わりをつま楊枝で留める。
- 5 4の巻き終わりを下にして鍋に入れて、じゃが芋、にんじん、ローリエとともにコンソメスープで煮込む。
- 6 食器にロール白菜と付け合せの野菜を盛り付け、コンソメスープをかけて出来上がり♪