

冬野菜たっぷり！和風白菜ロール

香川県の農産物で全国生産1位を誇っている金時人参は、抗酸化作用のあるビタミンAやリコピンが多く、また年中出回っているオレンジ色の人参よりも葉酸やカリウムが豊富に含まれています。

今回は、冬野菜としてお馴染みの白菜、水菜を使って、色鮮やかな金時人参が映える煮物をご紹介します。



【材料】（1人分）

食 品		分 量
鶏ひき肉		80 g
卵		25 g（1/2 個）
パン粉		10 g
しょうが		1 g
金時人参（肉だね用）		10 g
白菜		200 g（2 枚）
金時人参（付け合わせ用）		30 g
水菜		20 g
A	しょうゆ	小さじ 1/2
	塩	0.1 g
	こしょう	適宜
B	しょうゆ	大さじ 1
	さとう	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	酒	小さじ 1
	水	100 c c（鍋の大きさにより調整）

【栄養価】（1人分）

エネルギー	309Kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	12.2 g
食物繊維	4.9 g
ビタミンC	53.2m g
塩分	2.7 g



【作り方】

1. 白菜は、葉を一枚ずつはがし、根元の白い芯の部分に繊維を切るように直角に切れ目を入れ、ラップで包んでしんなりするまで3分程度レンジにかける。



2. 金時人参は、皮をむき、肉だね用はみじん切りする。付け合わせ用は斜切りする。
3. 水菜は、3 cm程度に切る。
4. しょうがは、みじん切りする。
5. ボウルに肉だねの鶏ひき肉、卵、パン粉、しょうが、みじん切りした金時にんじん、Aの調味料をまぜ合わせ、俵形にまとめる。
6. 1の白菜を縦に置き、手前に5の肉だねをのせて手前からくるくると巻き、左右も折り込んで巻き込み、巻き終わりは楊枝で止める。
7. 鍋に6と付け合わせ用の金時人参を並べ入れて、Bの水、調味料を入れ、弱火から中火で20分～30分煮込み、火を止める直前に3の水菜を加えさっと火をとおす。
8. 楊枝を取り除き、皿に盛りつける。

