

パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

シイタケも包んで秋の味 和風ロールキャベツ

秋に旬を迎える、栄養たっぷりのシイタケ。炒め物や鍋で食べる人が多いのでは。

今回は、細かく刻んだシイタケを使ったロールキャベツを紹介します。うまみや食感も楽しめる一品です。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



鹿児島住みます芸人
パイナップルつばささん



■材料(4個分)

- キャベツ……………4枚
- 干しいたけ……………2個
- 水……………適量
- 合いびき肉……………200g
- 塩・こしょう……………適量
- 水……………300ml
- 醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 料理酒……………大さじ1
- 顆粒だし……………小さじ1/2

- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ1
- 黒こしょう……………お好み

シイタケ

吉田地域で栽培されており、食物繊維やカリウムなどを含んでいます。干しいたけはさらに栄養が凝縮され、ビタミンDは生のものの約30倍にもなります。

■作り方

- キャベツを耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして500Wの電子レンジで5分温め、手で触れるくらいまで冷ます
- 耐熱皿に干しいたけを入れて水を漬かるくらい注ぎ、ふんわりラップをして500Wの電子レンジで4分温め、触れるくらいまで冷ます
※戻し汁は取っておく
- ②の石づきを取り、みじん切りにする
- ボウルに合いびき肉と塩こしょう、③を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
- 4等分した④を俵形に丸め、キャベツできつく巻き、つまようじで留める(4個分)
- ②の戻し汁と⑤、Aを鍋に入れ、ふたをして中火で熱し、沸騰したら弱火にして10～20分煮る
- ロールキャベツを取り出して皿に移し、やけどに注意しながらつまようじを取る
- 残った煮汁にBで作った水溶性片栗粉を入れて、とろみが出るまで混ぜて⑦にかけ、お好みで黒こしょうをかける
(1個分の栄養成分：エネルギー151kcal、食塩相当量1.8g)

シイタケが苦手な人は、小さく刻むと食べやすくなりますよ



調理の様子を広報課フェイスブックやInstagram「カゴシマファン」などで公開しています



フェイスブック「鹿児島市広報課」



Instagram「カゴシマファン」



広告

雑草でお悩みなら

草なしくん

見積無料



レント/MEG

まかせなっせ!!

アイ・エヌ・ジー株式会社
鹿児島市平川町4177

☎099-297-5548

雑草が生えにくくなる!

「草なしくん」のしくみ

