



ロール白菜

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方	
白菜	4枚	① 白菜は下茹でし、水気を切る	
豚肉	100g	② 豚肉は1cm幅に切り、ネギとにんにくをみじん切りにする	
白ネギ	20g		
にんにく	5g	③ ボウルに②をいれ、Aを加えて味がなじむまでもみ、4等分にわける	
A	しょうゆ	小さじ1	④ 白菜を広げて、軸の方に③をのせ、ロールキャベツの要領で包み、4個作る
	みりん	小さじ1	
	ごま油	小さじ1	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
		⑤ 耐熱皿に④を並べ、ラップして5～6分レンジで加熱する	

ポイント

白菜と相性の良い豚肉を使い、こま切れ肉などを使うことで食べ応えがあります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 134kcal たんぱく質 11.2g 脂質 6.8g 食塩 0.6g