

野菜料理をプラス1品！ ～ロール白菜（豆乳スープ）～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

白菜（8枚）	800 g
豚ひき肉	200 g
絹とうふ	50 g
人参	100 g
パン粉	大さじ4
玉ねぎ（みじん切り）	100 g
溶き卵	1 個
こしょう	少々
ナツメグ	少々
豆乳（調整）	2カップ
酒	大さじ2
コンソメ	小さじ3
水	1カップ
塩	少々
こしょう	少々



※お好みで乾燥パセリ

【作り方】

- ①白菜はひき肉が巻けるくらいの固さに茹でて冷ます。
- ②玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉、絹とうふ、パン粉、②、溶き卵、こしょう、ナツメグを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④③を8等分に丸める。
- ⑤①の白菜の軸を手前にして広げ、③をのせ包む。
- ⑥鍋に⑤をすき間なく並べる。（巻き終わりを下にする）
- ⑦⑥に水と酒を加え、落とし蓋をして強火で煮る。
- ⑧煮立ったら弱火にして、コンソメ、豆乳を加えて白菜が柔らかくなり肉に火が通るまで煮込む。
- ⑨⑧に塩、こしょうで味を調える。
- ⑩⑨を器に盛り付け、お好みで乾燥パセリをちらす。

栄養士からの ワンポイントアドバイス

白菜が小さい場合は、2枚ずらして重ねると包みやすくなり、落とし蓋をして煮込むと煮崩れをしません。
白菜は生で塩昆布等で漬けると即席漬けが簡単に作れます。また鍋料理や煮物、シチューなどの加熱料理なら、カサが減ってたっぷり食べられます。よく煮込むほど旨味成分がアップします。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
219	15.7	12.0	15.8	125	1.0
kcal	g	g	g	mg	g