

サーモンとはんぺんのクリームロールキャベツ

サーモンの赤い色素、アスタキサンチンには、抗酸化作用と抗炎症作用があり、動脈硬化性疾患や癌の予防効果が期待されています。

材料 4人分

キャベツ	4枚
サーモン(刺身用)	160g
はんぺん	1枚
ミニトマト	2個
パセリ	少々
マヨネーズ	大さじ1
塩 しょう	少々
コンソメ	小さじ1
牛乳	300ml
バター	20g
小麦粉	大さじ2
水	200ml



作り方

- ①キャベツは下茹でし、芯をそぎ切りする。
- ②ボウルにはんぺんを入れ、手でつぶす。1cm角に切ったサーモン、みじん切りしたキャベツの芯、マヨネーズ、塩 しょう少々を加え混ぜ合わせ、4等分にする。
- ③広げたキャベツの中央に②を乗せ、1回くるっと巻き、両側を折り畳み、そのまま巻いていく。
- ④鍋に巻き終わりを下にした③を並べ、水、コンソメを加え火にかける。沸騰したら弱火にし、落とし蓋をして、20分煮込む。
- ⑤別の鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えて炒める。牛乳を2~3回に分けて加え混ぜ合わせ、滑らかなホワイトソースを作る。
- ⑥④に⑤を加え、5分ほど煮込み、塩 しょうで味を調える。
- ⑦器に盛り、粗みじん切りしたトマト、パセリを盛り付ける。

栄養価

エネルギー	230 kcal	蛋白質	13.3 g	脂質	14.1 g	炭水化物	11.6 g
		塩分	1.3 g				