

## ロール白菜の味噌クリーム煮

生姜には体を温める効果のある「ショウガオール」が含まれています。体の芯から温まる料理です。

### <主な材料 4 人分>

白菜	4 枚（外側の大きめの葉）
鶏ひき肉	200 g
長ネギ	1 本
卵	1 個
パン粉	大さじ 1
調整豆乳	大さじ 1
生姜	1/2 片
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
調整豆乳	200ml
だし汁	300ml
味噌	大さじ 2
柚子	適量



### <作り方>

- ① 白菜を根元の芯（しん）は削いで、沸騰した湯でさっと茹で、水気をふき取る。
- ② 長葱はみじん切りにする。パン粉に調整豆乳大さじ 1 を入れて、浸しておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、②、溶き卵、すりおろした生姜、塩こしょうを加えて、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ 白菜の芯が手前になるように縦に置き、4 等分にした③を手前にのせ、左右の葉を中央に折り、手前から奥に巻いていく。
- ⑤ 巻き終わりを下にした④を鍋に入れ、だし汁を入れて火にかけ、蓋をして弱火で 30 分煮る。最後に味噌を溶き入れ、調整豆乳 200ml を入れ、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 皿に盛り、柚子の皮を千切りにして散らす。

エネルギー 219 kcal、たんぱく質 15.4 g、塩分 1.6 g

伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田 奈央子