

## ★ 野菜を使ったレシピ ★



### 「ロール白菜」

材料		(8人分)
白菜	8枚	800g
豚ひき肉	400g	
玉ねぎ	中1個	180g
人参		30g
しいたけ	3枚	40g
卵	LL1個	80g
パン粉	1/2カップ	20g
塩	小さじ1弱	5g
こしょう	少々	
水	500ml	
コンソメ	固形3個	15g
牛乳	400ml	
バター	20g	
片栗粉	大さじ2	
水	50ml	

付け合わせブロッコリー 1/2房  
星型人参 1/2本



#### 作り方

- ① 白菜の葉を一枚一枚はがす。白菜の葉の下の方1/3くらいの所を切る。下の方1/3は食べやすいくらいの細切りにする。
- ② 大きな鍋にお湯を沸かし、白菜の葉の上の部分を一枚ずつ、さっと茹でる。
- ③ 人参の皮をむき、5mmくらいの輪切りに切る。輪切りにした人参を星型の型でくりぬく。
- ④ ブロッコリーは小房にする。
- ⑤ 白菜を茹でた鍋に、星型人参をゆで、続いて、ブロッコリーを塩ゆでする。
- ⑥ くりぬいた人参の残りや玉ねぎ・しいたけをみじん切りにする。
- ⑦ 豚ひき肉に塩・こしょうを入れよくこねる。
- ⑧ ⑦に玉ねぎ・人参・しいたけ・卵・パン粉を入れよくこねる。
- ⑨ 茹でた白菜に⑧の肉のたねをのせ巻く。最後に楊枝でとめる。
- ⑩ 鍋に水とコンソメを入れて温めておく。鍋に⑨のロール状にした白菜を並べて、細切りにした白菜も入れて中火で20分煮る。牛乳とバターを加え少し煮る。片栗粉を水でとき、⑧に入れとろみを付ける。
- ⑪ 器によそり、ブロッコリーと星型人参を飾る。

1人分 238kcal 塩分 1.7g  
野菜 174g摂取できます。

### 「かぼちゃドーナツ」

材料		10個分
ホットケーキミックス	250g	
卵	MS1個	
バター	4g	
かぼちゃ	90g	
揚げ油	適量	
粉糖	適量	
打ち粉・・・小麦粉	適量	



#### 作り方

- ① かぼちゃの種を取り、皮ごと茹でるか蒸す。
- ② ホットケーキミックスに卵・バター・①のかぼちゃを入れてこねる。
- ③ 打ち粉をふったテーブルの上に②の生地を麺棒で厚さ1cm弱くらいに伸ばし、ドーナツ型で型をとる。
- ④ 中火でドーナツを両面揚げる。
- ⑤ 冷めたら粉糖を振りかける。

1個143Kcal



かぼちゃは、カロチンやビタミンB1、B2、カルシウム、鉄分、食物繊維などがたくさん含まれています。βカロチンを豊富に含んでいます。特に免疫力を高め、粘膜を強化して風邪を予防する効果があります。冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。ビタミン類の多いかぼちゃを食べて風邪をひかないよう昔ながらの知恵なんですね。