



つくってみませんか



春キャベツの野菜ロール 甘酢あんかけ

《材 料》(4人分)

春キャベツの葉	大きめのもの4枚	
アスパラガス	2本	
にんじん	10cmのスティック状4本	
ヤングコーン(水煮)	4本	
A (甘酢あん)	片栗粉	4g
	だし汁	100cc
	酢	大さじ1と1/3
	砂糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1/3

(1人分の栄養価 38Kcal)

《作り方》

- ① 春キャベツの葉は洗い、芯の太い部分はそぎ切りにする。アスパラガスは根元を落としてはかまを取り2等分にする。にんじんは根元を落として皮をむき、アスパラガスと同程度の太さ、長さ10cmのスティック状に切る。
- ② 熱湯でにんじんを5分ほど茹でる。続いてアスパラガス、キャベツの葉を柔らかくなるまでしっかり茹で、粗熱を取る。キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ③ キャベツの葉を1枚広げ、アスパラガス1/2本、スティックにんじん1本、ヤングコーン1本を並べて、手前からしっかり巻く。
- ④ 甘酢あんを作る。小鍋にAを全て入れ火にかけ、とろみがついたら火からおろす。
- ⑤ ③を2等分に皿に盛り、④の甘酢あんをかける。

(食生活改善推進会)