

口に広がる爽やかな梅の香り

美味しいヘルシー 「ロール白菜」

【材料4人分】

豚ロース薄切り肉
……8枚(160g)
塩、こしょう ……適量
白菜 ……4枚
アスパラ ……4本
人参 ……適量

シソの葉 ……4枚
梅干し(小) ……2個
だし汁 ……400cc
醤油 ……大さじ4
酒 ……小さじ4
みりん ……小さじ4



1人分 栄養量	●エネルギー	176kcal	●脂 質	17.4g
	●たんぱく質	11.1g	●塩 分	0.8g



1



2



3



4

白菜は巻き易いように芯側の厚い部分を削いでから蒸します。人参は5センチほどの拍子木切り、アスパラは人参と同じ長さに切り一緒に塩茹でします。

★ここがポイント

アスパラは人参より早く茹で上がるので、硬めの状態で水に入れ色止めしておきます。



4



5



6

豚ロース肉の両面に塩・こしょうをして下味をつけておきます。

芯側を手前にして白菜を広げ、肉、シソの葉、梅干しのタタキ、アスパラ、人参を載せます。

★ここがポイント

巻き易いように具材は白菜の手前側に載せましょう。

煮崩れしないように、しっかりと巻きます。白菜が大きい場合は左右から包むようにして巻いていき、巻き終わりを楊枝で止めておきます。

★ここがポイント

煮崩れしないようにしっかりと巻くのがポイントです！

鍋にだし汁と醤油、酒、みりんを入れ、落とし蓋をして中火で10分ほど煮ます。

★ここがポイント

落とし蓋はクッキングシートやアルミ箔でOK！煮る時間は大きさを分量で違ってくるので、煮具合を確認しながら調節してください。

白菜に煮汁の色が染みれば、美味しいヘルシー「ロール白菜」の完成です。