

2品を一緒につくれます！

## バターライス／逆ロールキャベツ(2人分)

&lt;下準備&gt; 2品共通で使用する「バター炒め」を作ろう！

## ●材料●

- ・玉ねぎ……………1/4 個(60g)
- ・にんじん(皮付き)……1/3 本(60g)
- ・キャベツ(芯を含む)……100g  
→「バター炒め」用 40g、「逆ロールキャベツ」用 60g
- ・バター……………10g
- ・塩……………少々
- ・コンソメ……………2g
- ・黒コショウ……………少々

## ▼作り方▼

- ① 玉ねぎ、にんじん(皮付き)、キャベツ(芯を含む)のうち 40g を 2cm角にカットする  
※ ここで「逆ロールキャベツ」用にキャベツ 60g を干切りしておく。
- ② フライパンに入れ、バターで炒め(中火で3分程度)、塩、コンソメ、黒コショウで味をつける。

2品で同じ野菜を使い、同時に下準備することで、  
時間・ガス代・洗い物の数が節約できます！



## バターライス

## ●材料●

- ・下準備で作った「バター炒め」……半分
- ・米……………140g  
(1人分 70g)

## ▼作り方▼

- ① お米を炊く
- ② 下準備で作った「バター炒め」を、炊けたご飯に混ぜる。



## 2品のポイント

にんじんは皮まで使用することで、皮の部分に多いカロテン(ビタミンA)が摂取でき、食品ロスの削減にもなります！  
キャベツは芯まで食べることができ、この芯が甘くておいしさを引き立てます。



× 広島市  
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の  
学生が考案しました。 R4

2品を一緒につくれます！

## バターライス / 逆ロールキャベツ (2人分)

## 逆ロールキャベツ

## ●材料●

- ・合びき肉……………160g
- ・スパゲッティー(早ゆでのもの)……………40g
- ・サラダ油……………6g
- ・下準備で作った「バター炒め」……………半分
- ・下準備で作った「千切りキャベツ」
- ・粉パセリ……………少々

## &lt;A&gt; いずれも少々

- ・塩
- ・黒こしょう
- ・ローズマリー
- ・パプリカパウダー

## &lt;B&gt;

- ・コンソメ……………2g
- ・トマト缶……………100g(1/4 缶)
- ・トマトペースト……………5g
- ・酒……………12g
- ・水……………80g



## ▼作り方▼

- ① ボウルに合びき肉を入れ、<A>の材料を加えてよく混ぜ2等分にする。
- ② ①を平らに広げ、千切りキャベツ、半分に折ったスパゲッティーを乗せて 包むように巻き小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を乗せて中火で加熱し、転がしながら表面に焼き色をつける。(焼き色がいたらOK)
- ④ ③に下準備でつくった「バター炒め」と<B>の材料を入れ、蓋をして中火で10分間加熱する。
- ⑤ お皿にロール肉1個を盛り付けて、周りに野菜ソースを付け合わせる。盛り付けたあと、お好みで粉パセリをかける。



× 広島市  
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の  
学生が考案しました。

R4