

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)

< 下準備 > 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

<A> いずれも少々

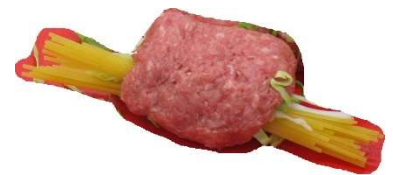
- ・塩
- ・黒こしょう
- ・ローズマリー
- ・パプリカパウダー

- ・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。(焼き色がついたらOK)
- ④ ③に下準備でつくった「バター炒め」との材料を入れ、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