

主菜

巻くだけ簡単！ せん切りキャベツの肉巻き



このレシピは比治山大学の
学生が考案しました。R5



エコポイント

せん切りキャベツやたまねぎは冷凍保存でき、それらを活用したレシピです。肉巻きを簡単に作ることができます！

冷凍方法

せん切りキャベツ：そのまま冷凍
たまねぎ：みじん切りにして冷凍

調理方法

- ①冷凍キャベツを袋から出して冷水で解凍する。水分を絞り、10等分に分ける。
- ②豚バラ肉に塩、コショウを振り、キャベツを巻く。
- ③熱したフライパンに油を入れ、巻き終わりを下にして全体に焼き色がつくように焼き、皿に盛る。

＜ソース作り＞

- ④肉から出た余分な脂を汚れをペーパー等でふき取り、たまねぎを凍ったまま入れて炒める。
- ⑤たまねぎに火がとおったら、調味料を入れる。温まったら皿に盛り付けた肉巻きにかける。

材料（2人分） ☆は冷凍した食材

☆せん切りキャベツ	400g
豚バラ肉 (200g)	10枚
塩・コショウ	少々
油	小さじ1
＜ソース＞	
☆たまねぎ	30g
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ2

1人あたり栄養価

エネルギー456kcal たんぱく質 15.7g 脂質 37.6g 炭水化物 14.1g 食塩相当量 2.4g

作り方の動画（安田女子大学作成）はこちら
広島市公式YouTubeチャンネルで
動画を公開しています。

