

『白菜』



白菜は秋から冬にかけて旬を迎えます。

購入する際は、持ったときにズシリと重いものを選びましょう。また、葉先までかたく巻きがしっかりしていて、上部を押すと弾力があるもの、底面の切り口は白く新鮮なものがいいでしょう。

栄養素としては食物繊維が豊富なので整腸作用やダイエットにも効果的です。

『ロール白菜』

通常はロールキャベツですが、白菜は冬が旬の野菜のためキャベツではなく白菜を使用しています。

乾麺のパスタではなく、爪楊枝を使用しても作ることができます。

野菜を摂ることができ、身体も温まる料理です。

【材料（2人分）】

- 白菜・・・4枚
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 人参・・・2/3本
- 鶏ひき肉・・・180g
- 塩コショウ・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ2杯
- パスタ（乾麺）・・・1本
- 水・・・1カップ
- コンソメの素・・・1個
- パセリ・・・少々
- 人参（盛り付け用）・・・10g



【作り方】

- ① 白菜4枚をさっとゆでる。
- ② 玉ねぎ1/2個、人参2/3本はみじん切りにし、鶏ひき肉180g、塩コショウひとつまみ、片栗粉小さじ2杯とよく混ぜ合わせる。
- ③ 白菜を広げて、②のタネを俵型にして乗せて巻く。乾麺のパスタを指して白菜がほどけないように止める。
- ④ 鍋に1カップの水とコンソメの素1個を入れて加熱する。③を入れ、弱火で煮込む。
- ⑤ パセリ、星形人参を盛り付ける。

エネルギー（1人分）：189kcal 食塩：1.6g