



西区の とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です!



彩りがきれい! 食感が楽しい♪

新しい和え物の形

ハムのキャベツ巻き



レシピ作成協力者
いけだ手づくりランチの皆さん
(池田校区地域福祉委員会)



(1人分) エネルギー 85kcal 食塩相当量 0.9g

【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

キャベツの葉	2枚
塩	適宜(水の約0.5%)
水	適宜
にんじん	10g
しょうが	1片(15g弱)
ロースハム(薄切り)	4枚
米酢	大さじ1強
砂糖	小さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4

【作り方】

- ①キャベツは芯の部分をそぎ切りにし、葉は1枚広げたまま塩を入れた熱湯に5~10秒位さっとくぐらせ、芯にそって半分に切る。
- ②にんじんとキャベツの芯は千切りにし、さっとゆでザルにあげてそのまま放冷する。
- ③しょうがは細目の千切りにする。
- ④①のキャベツを広げ、ハム、にんじん、キャベツの芯、しょうがの順に乗せてくるくると巻き、つまようじで留める。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、④を浸す。味が染みたら、つまようじを外し、斜めに切る。



* キャベツはしゃきしゃき感を残すため、透明感が出るくらいまでゆでるのがポイントです。ゆですぎに注意!
* 斜めに切って断面を見せることで、華やかになります。