



の食材を合わせ♪ヘルシーディッシュ

白ネギポタージュスープの 白菜ロール

白菜

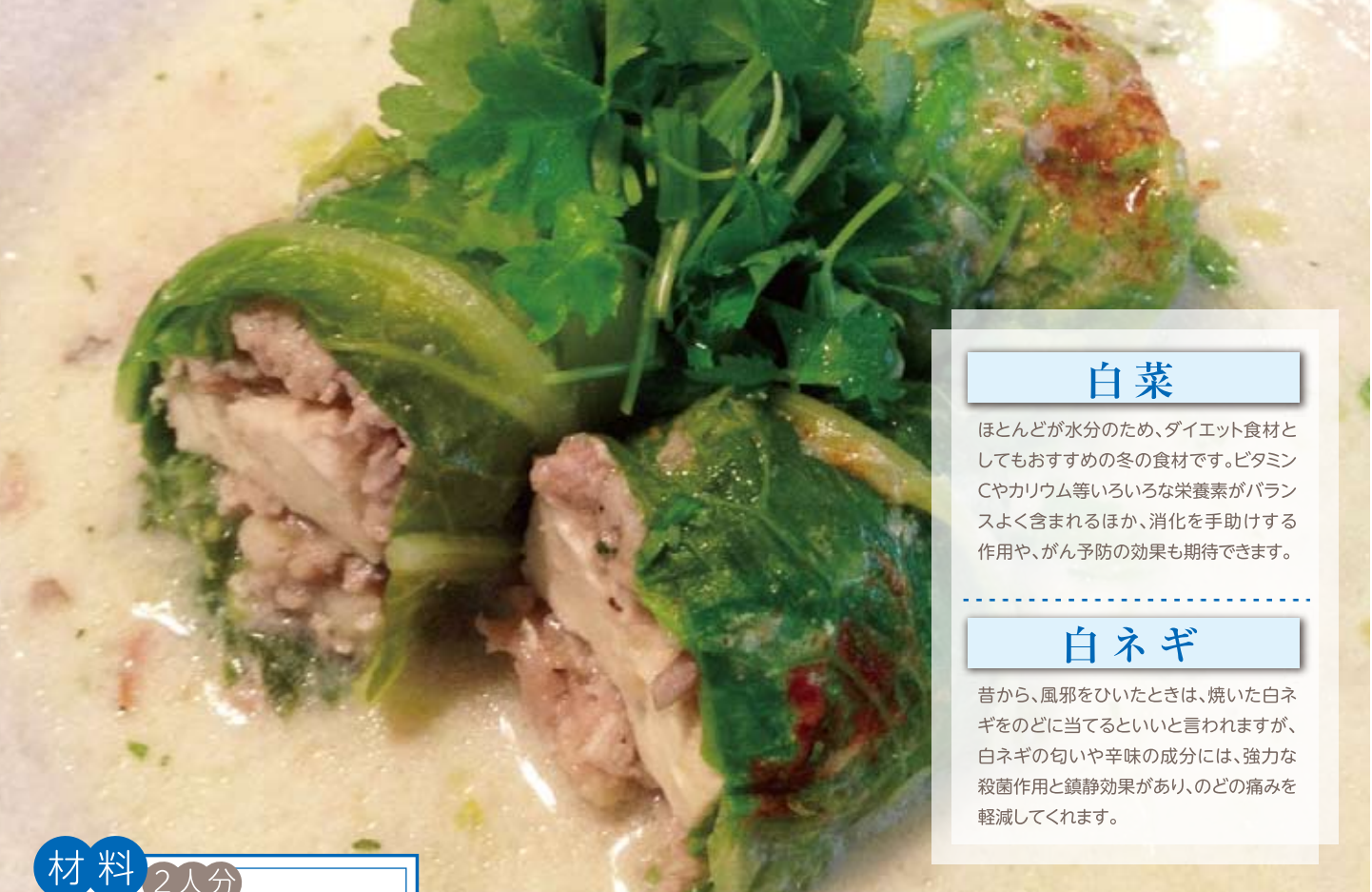


白ネギ

Food coordinator

栗山 小夜子

料理講師や食のプロ
デュースなど、幅広く
活躍。



白菜

ほとんどが水分のため、ダイエット食材としてもおすすめの冬の食材です。ビタミンCやカリウム等いろいろな栄養素がバランスよく含まれるほか、消化を手助けする作用や、がん予防の効果も期待できます。

白ネギ

昔から、風邪をひいたときは、焼いた白ネギをのどに当てるといいと言われますが、白ネギの匂いや辛味の成分には、強力な殺菌作用と鎮静効果があり、のどの痛みを軽減してくれます。

材料 2人分

- 白菜.....6枚
- 白ネギ.....200g
- キノコ(乾燥させたもの。マイタケ、シメジ、エノキなど).....60g
- ※ザルにキノコを並べて晴れの日に屋外で1日干す
- 木綿豆腐.....80g
- 豚肉ミンチ.....150g
- 氷.....50g
- ②の調味料(黒こしょう、ナツメグ、セージ、クミン、塩).....小さじ1/2
- オリーブオイル.....大さじ1
- 小麦粉.....大さじ1と1/2
- 牛乳.....100cc
- 塩・コショウ.....適量
- 三つ葉 } お好みで
- パプリカの粉末 }

作り方

調理時間 / 約 40 分

- ①白菜は軽く下茹でして葉と芯に分け、芯の部分をみじん切りにする。白ネギは輪切りにする。キノコは、適当な大きさに細かくカット。木綿豆腐は、厚さ2cm×縦横4cmのサイズにカットしたものを6個用意する。
- ②ボウルに豚肉ミンチ、氷、調味料を入れて、しっかりと混ぜ合わせ、粘りが出たらキノコ、みじん切りにした白菜を加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ③白菜の葉1枚を広げ、②、木綿豆腐、②の順に重ねて(写真①)、左右の葉を内側に折り込み、きっちりと巻いて包む。これを6個つくる。
- ④鍋でオリーブオイルを熱し、白ネギ、小麦粉を加えて炒めたら、水(300cc)を加え、③を並べて、ふたをして10分ほど煮込む(写真②)。
次に、牛乳を注いで5分ほどさらに煮込んだら、塩・コショウで味を調える。
- ⑤器に④を盛りつけ、お好みで三つ葉とパプリカの粉末をトッピングすれば完成。



塩分

1.3g

294
kcal

カロリー