



クリエイト
栄養士考案!

糖質を考える人の 健康レシピ



キャベツといえば
やっぱりコレ♪

ロールキャベツ



《材料》(1人分)

キャベツ	2枚
鶏ひき肉	35g
ゆで春雨	25g(乾物で約6g)
玉ねぎ	20g
塩こしょう	少々
ごま油	少々
鶏がらスープの素	小さじ1
水	150ml

《作り方》

- ①玉ねぎをみじん切りにし、キャベツを1枚ずつはがし水で洗う。
- ②春雨を茹で、茹で上がったら水で冷まし、細かく切り刻む。
- ③ごま油を少し引き、鶏ひき肉と玉ねぎ、②を入れ、塩こしょうをして炒める。
- ④炒めた具をキャベツで巻き、水を沸騰させた鍋へ入れる。
- ⑤④に鶏がらスープの素を入れ、フタををして5分煮込む。
- ⑥塩こしょうで味を調べ、さらに3分煮込んだら完成!

栄養成分 (1人分)

エネルギー	: 153kcal
たんぱく質	: 7.7g
脂質	: 8.4g
炭水化物	: 11.9g
糖質	: 9.6g
食物繊維	: 2.3g
食塩相当量	: 1.3g



脂肪分の少ない鶏ひき肉と、春雨を使っているからカロリーも気にされている方でも
おいしくいただけます。お好みでトマトケチャップをかけてお召し上がりください。