

栄養士おすすめ献立

2022年2月23日(水)昼食

手作りロール白菜

～彦根産白菜～



材料(4人分)

	白菜	葉 4 枚
	豚ミンチ	120g
A	卵(つなぎ用)	10g
	パン粉	10g
	塩	0.2g
B	コンソメ	2g
	塩	0.8g
	コショウ(白)	少々
	水分	200ml
	パセリ(飾り)	少々

作り方

- ① 白菜は外葉を取り、中の柔らかい葉を丁寧にはがし水洗いする。
- ② ①は葉先と芯の白い部分に分け、芯の部分はみじん切りにしておく。
- ③ 鍋いっぱいの水を沸騰させ白菜の葉先を茹でる。
(この工程で具が巻きやすくなります)
- ④ 豚ミンチに調味料Aとみじん切りにした白菜の芯の部分を加えよくこねる。
- ⑤ 水気をきった白菜に④を俵形に形成し乗せ包む。
- ⑥ 深めの鍋に調味料Bを合わせ⑤のつなぎ目を下にして隙間のない様に並べ10～15分煮込む
- ⑦ 食べやすい大きさに切って盛り付け、最後にパセリをかけ完成。

白菜の柔らかい葉を使用することで、口あたりよく仕上げました。

栄養価(1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	4.0g
炭水化物	5.0g
食塩	0.6g

一口メモ

白菜にはビタミンCや余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富に含まれています

メニュー考案者: 株)南テストイパル 栄養士 後藤

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital