

ロールキャベツ

やさい

材料

10 本分

キャベツ葉	20 枚
合挽肉	600g
玉葱	200g
にんじん	100g
干し椎茸	20g
卵	2 個
生姜汁	小 2
パン粉	20g
料理酒	大 2
干瓢	20g
だし汁	6 カップ
料理酒	80cc
みりん	80cc
薄口醤油	80cc
砂糖	大 2
塩	少々
片栗粉	少々

具

A



作り方

ホテルパン 65mm

- キャベツの葉をはがし穴あきホテルパンに並べ、**スチーム**で **100℃ 7~10 分**加熱し、しんなりさせる。
- 干瓢は塩でもみ洗いし、軽く茹で水気を切っておく。
- 具を混ぜ合わせキャベツの葉で包み干瓢で縛る。
- A**の調味料を合わせ火にかけておく。
- 3.**のロールキャベツをホテルパンに入れ**4.**を流し入れる。クッキングシートで落とし蓋をし、**コンビ** (**蒸気50**) で**150℃ 30分**煮込む。

栄養量

1 人分

熱量	263kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	11.0g
炭水化物	24.5g
塩分	1.5g