

トルコ風ロール白菜



栄養価(1人分)

エネルギー 392kcal、たんぱく質 24.0g
脂質 25.8g、食塩相当量 2.0g

材料(2人分)

白菜	8枚(60g位/枚)	コンソメ	5g
牛挽肉	220g	◎プレーンヨーグルト	40g
玉葱	35g	◎にんにく	1.2g
パセリ	3g	◎レモン汁	1.5g
卵	1/2個	◎食塩	0.4g
パン粉	7g	◎こしょう	少々
食塩	0.7g		
ブラックペッパー	少々		
クミンパウダー	0.4g		

作り方

- 白菜は1枚ずつはがしてきれいに洗い、熱湯でしんなりするまで茹でる。ザルに上げて冷まし、芯の厚い部分はそぎ取り、みじん切りにする。
玉葱とパセリはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ボウルに牛挽肉、玉葱、みじん切りした白菜、パセリ、卵、生パン粉、食塩、こしょう、クミンパウダーを入れて粘り気がでるまでよくこねる。ラップをして冷蔵庫で30分程寝かせ4等分に分ける。
- ボウルに◎のプレーンヨーグルト、にんにくすりおろし、レモン汁、食塩、こしょうを入れヨーグルトソースを作る。
- 1の白菜1枚に4等分に分けた2の具をのせて両端を包み込むように巻き、もう1枚の白菜で二重に巻く。鍋に白菜を並べ、浸るくらいの水、コンソメを入れ、中火でアクを取りながら20分～25分煮る。
- 皿に4を盛り、3のソースを添える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
レシ
ピー
ー