



Autumn (秋) メニュー

ピリッと辛い白菜ロール

材料（2人分）

- ・白菜 100g（5cm幅で切る）2枚
- ・(A)豚ひき肉 30g
- ・(A)かぼちゃ 60g（みじん切り）
- ・(A)人参 60g（みじん切り）
- ・(A)ごぼう 40g（みじん切り）
- ・(B)塩 少々
- ・(B)こしょう 少々
- ・(B)粉唐辛子 少々
- ・サラダ油 大1
- ・糸切り唐辛子 適量

作り方

1. 白菜を下茹でする。
2. フライパンに油をひき、(A)を炒めて、(B)で味を調える。火が通ったら、粗熱を取る。
3. 白菜2～3枚で2を包むように巻く。
4. 最後に糸切り唐辛子を乗せる。

ポイント

- ・中の具材を細かくすることで、野菜が苦手な方も食べやすく仕上げた。唐辛子を入れてピリッと辛く仕上げました。

栄養価（1人分）

エネルギー	128kcal	カルシウム	45mg
たんぱく質	4.3g	鉄	0.8mg
脂質	7.9g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	13.7g	野菜量	130g