

## 野菜詰め油麩のロール白菜

レシピ作成：登米栄養士会 地域活動部会

いろいろな野菜を  
巻いてベジプラス！



(1人分当たり)

野菜の量

73g

食塩相当量

0.7g

## 材料 (2人分)

白菜	2枚
油麩	1/2本
にんじん	10g
アスパラガス	10g
しめじ	5g
かんぴょう(15cm)	4本
ガラスープの素	2.5g

(甘酢あん)

酢	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ゆで汁	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

## 作り方

- ① 白菜の根元の厚い部分は切り落とし、皿に並べ電子レンジに2~3分かけ、しんなりさせる。
- ② 油麩は、縦半分に切り、水に浸しておく。
- ③ にんじんは油麩の長さに合わせて切り、7ミリ角の棒状に切る。アスパラガスは、油麩の長さに切る。しめじはほぐしておく。かんぴょうは水洗いし、塩でもんでしんなりさせ、洗い流して、水気を切っておく。
- ④ 油麩の水気を切り、片方の中心部にかんぴょう以外の野菜を並べ、もう一方の油麩を合わせ、野菜詰めにする。
- ⑤ まな板に白菜を1/3くらい重ねて並べ、手前の中心部に④を置き、手前から、白菜を包み込みながら巻く。
- ⑥ かんぴょうで⑤を4ヶ所結び、煮くずれしないようにする。
- ⑦ 鍋に水200mlとスープの素を入れて温め⑥を入れて煮る。煮立ったら中火で20~30分煮込む。火を止めて、粗熱がとれるまで、そのまま置く。
- ⑧ ゆで汁を加えて甘酢あんを作っておく。
- ⑨ ロール白菜を4等分の輪切りにし、切り口を上にして盛り付け、甘酢あんをかける。

## 【ベジプラス&amp;塩ecoポイント】

白菜1人1枚を使うと60~70gの野菜が  
摂取できます。  
スープのみで煮込むので酢をきかせて  
美味しく減塩！



おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・白菜

(登米市、東松島市)

・油麩

(登米市)