

もっと

からだにイイコト!

<肌健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

春キャベツの逆ロールキャベツ

【材料 (3人分)】

- キャベツ 4枚(200g)
- 【味の素】味の素KKコンソメ顆粒タイプ 小さじ1
- 豚ロース肉(薄切り) 200g
- にんにく 1かけ(5g)
- オリーブオイル 小さじ1
- トマト缶(カット) 1缶(400g)
- A)【味の素】味の素KKコンソメ顆粒タイプ
小さじ1
- A)水 100ml
- B)グリーンピース 20g
- B)粉チーズ 適量
- B)【日清オイリオ】
ホシJIIホストバレーンツリーオイル 適量
- B)こしょう 適量

【作り方】

- ① ざく切りにしたキャベツと、コンソメを耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 豚ロース肉に薄力粉をまぶし、水気を切った①のキャベツを巻く。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れにんにくを熱し、③、トマト缶、A)を加え加熱する。
- ⑤ ④に火が通ったら器に盛り付け、B)をお好みでトッピングする。

★ポイント

春キャベツにはビタミンCが豊富、トマト缶ではリコピンが多く取れます！お肉でキャベツを巻くことでより作りやすく食べやすいロールキャベツに。

おすすめ商品



【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	286kcal
たんぱく質	18.2g
食塩相当量	1.4g

