

千切りキャベツの肉巻き



●調理時間

25分

●カロリー

234kcal

●塩分

1.3g

【一口メモ】

- つけ合わせの千切りキャベツが余ったら、迷わず実行!!色合いもきれいな一品です。
- 松波、寒太鼓どちらでもおいしくいただけます。

【キャベツの品種】

- 松波(11月~1月)/葉質はやや柔らかく食味がよい。生食のほか、加工用にも適している。
- 寒太鼓(1月~3月)/葉は鮮緑で、やや厚い。多汁で甘味がある。

キャベツを使ったアイデア料理



千切りキャベツの肉巻き

【材料と分量(4人分)】

豚もも薄切り肉	400g
キャベツ	1/2個(350g)
しょうが	10g
塩	適宜
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
溶き辛子	少々
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

【作り方の手順】

- 1 キャベツは芯を取ってから千切りにして、ボウルに入れて、塩小さじ1で揉む。
- 2 しんなりしたら手で軽く水気を絞る。絞った後のキャベツにみじん切りにしたしょうがを混ぜておく。
- 3 ラップの上に豚肉を少しずつ重なるように広げ、塩、こしょうを振る。
- 4 手前側にキャベツをのせ、巻き寿司の要領でしっかりと巻き込む。
- 5 巻き終わったらラップの両端をひねって棒状にする。
- 6 しっかりした棒状になったら、表面に小麦粉をつけ、余分な粉をはたき落とす。
- 7 フライパンにサラダ油を熱し、6を転がしながら肉に火が通るまでじっくり焼く。
- 8 器に食べやすい大きさに切った肉巻きをのせ、溶き辛子と酢醤油でいただく。

