

キャベツの豚肉ロール

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 10分

野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 豚バラ肉 5～6枚
- 千切りキャベツ(カット野菜) 100g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 醤油 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 白ごま 適量

エネルギー 517kcal たんぱく質 16.9g 脂質 37.3g
炭水化物 24.2g 食塩相当量 3.1g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜 ② --

★主菜 ★キャベツの豚肉ロール
(野菜レシピ)

汁物 味噌汁

副菜 ① 出汁巻き玉子

デザート・ドリンク ヨーグルト

作り方

- ① ラップを敷いた上に豚肉を並べて置き、塩・こしょうをする。
- ② キャベツをレンジで600W1分加熱し、豚肉の手前側にのせ、ラップと一緒にきつく巻いていく。巻いた両端のラップをねじり、キャンディー状にしてラップで密封する。
- ③ ②をお皿にのせレンジで600W1分30秒加熱する。
- ④ 深いお皿に醤油・料理酒・みりん・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ③をラップから取り出し、④の中に入れ、ふんわりラップをしてレンジで600W1分加熱し、お肉を裏返して更に600W1分加熱する。(足りない場合は10秒ずつ加熱してください。)
- ⑥ 食べやすいサイズにカットして、お皿に盛り付け、白ごまを振る。

メニュー提供：公益社団法人集団給食協会

シダックスコントラクトフードサービス株式会社