

あおさのロールキャベツ



1人分 157 kcal

【材料】	2人分	【作り方】	1人分	157 kcal
アオサ	80 g (乾燥の場合は 8g)	アオサは洗い、軽く絞って水気をきる。 (乾燥の場合は水につけてもどし水気をきる。)		
キャベツ	4 枚(400g)	キャベツは茹でて、芯をそぎ取り、芯は刻む。		
にんじん	20 g	にんじんはみじん切りにする。		
豚ひき肉	80 g	ボウルに豚ひき肉を入れて練り、A を加えてさらに練る。		
A	塩	小さじ 1/2	に と の刻んだ芯とにんじんを加えて混ぜ、4 等分し	
	黒こしょう	少々	キャベツで包み端を楊枝で止める。	
	しょうゆ	小さじ 1	鍋に を重ならないように入れ、中華スープ、しょうゆを	
	ゴマ油	小さじ 1	加え、15～20 分煮込む。	
中華スープ	2 カップ	の楊枝を抜いて器に盛りつけ、		
しょうゆ	大さじ 1	好みでケチャップをかける。		
ケチャップ	小さじ 2			

