

やわらかロールキャベツ

平成29年2月育てる会・流山

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳		青群 野菜・果物・海草・茸		黄群 穀類・芋・調味料など		
	ロールキャベツ (ふんわりロールキャベツ)	鶏挽肉 20 豚挽き肉 20 卵 5	キャベツ 100 ミニトマト 20 人参 20 ブロッコリ 20 蕪 20	長芋 6 麩 2	片栗粉 3 水 5 塩・胡椒		
ぶりの柚香焼き 大根ステーキ	ぶり 35	柚子 葱 20 大根 100		しょう油 2 酒 2 みりん 2	バター 2		
白和え	木綿豆腐 40 えごま 1	ひじき戻し 15 人参 15 コンニャク 10 小松菜 20					
葱入り卵焼	鶏卵 25	葱の青い部分 15		砂糖はお好みで	卵1コに だし汁 15 しょう油 1 みりん 2 塩 少々		
ご飯	さる海老 1			ご飯 100			
イリコ 漬け物	イリコ 2	大根の葉 10 (大根の皮など)					

ロールキャベツ

- ①キャベツはへたを取り、たっぷりの湯でゆがきながらはがす。
- ②長芋はすりおろす。
- ③ボールに肉、長芋、片栗粉、塩、コショウ、水をいれて、よく混ぜる。
- ④1人分でキャベツの葉を、大、小2枚よういして、小さい方に具を包み、さらに大きい葉で包む。
- ⑤閉じ口を下にして、スープ、トマト、塩を入れて煮込みます。

大根1本あったら

- ①丸又は 半月切にして、茹でて置く。多い時は、冷凍しておくとも便利です
→ ◎、おでん・大根ステーキ・ぶり大根・味噌田楽・
- ②大根の真ん中の軟らかい所を千切り
→ ◎なます・大根サラダ・大根の柚子漬け・大根の梅漬け
カクテキ（角切りでキムチの素をからめて）
- ③固めの所 角切り・乱切り→ ◎お好みの煮物・金平
- ④大根の皮 → ◎サツと干して金平・ 太目の千切りにしてことごとと煮干しのだしで煮る
◎細い千切りで甘酢に漬ける・
- ⑤大根の葉 → ◎皮の千切りと葉を細かく切り塩でもむ、塩の代わりに塩昆布でも良い。
みじん切りにして、サツと茹でて、水けをしぼり塩を振ってご飯に混ぜる

大根のの栄養成分

(100g)

	va	vc	鉄	カリウム	カルシウム	繊維
大根・根・生	0	15	0.3	230	24	0.6
大根・根・茹	0	11	0.3	210	24	0.8
大根・葉・生	3900	53	3.1	400	260	2.6
大根・葉・茹	4400	21	2.2	180	220	4