



彩り野菜ロール



キャベツで巻くからとってもヘルシー



●栄養価 (1人分)
エネルギー 57kcal
たんぱく質 5.7g
脂質 1.1g
食塩相当量 0.6g

●材料 (2人分)

キャベツ	4 枚 (200g)	パプリカ (赤)	1/2 個 (60g)
きゅうり	1 本 (80g)	ハム	4 枚

●つくり方

- ① きゅうり、パプリカは千切り、ハムは細切りにする。キャベツは外側から葉をはがす。
- ② キャベツは水につけてから、電子レンジで加熱する (500W で5分)。
- ③ キャベツを広げてきゅうり、パプリカ、ハムを並べてきつめに巻く。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

●アドバイス

- ・ハムの他にカニカマやチーズを入れてもおいしく作れます。
- ・キャベツの芯は細かく切って具材にしても。
- ・お好みでスイートチリソースなどをつけてもおいしいです。

ワンポイント



キャベツの芯も具に使うと無駄がないです。

かんたんステップ



STEP 1

キャベツは水をつけてレンジで加熱。



STEP 2

キャベツにきゅうり、パプリカ、ハムをのせて巻く。



STEP 2

ラップで形を整える。