

<いろいろ巻いて！ロール&ロールキャベツ>

キャベツはアブラナ科の野菜です。アブラナ科の野菜にはビタミンA、C、葉酸、食物繊維、カリウム、カルシウム、など生活習慣病予防する栄養素が沢山含まれています。また、この科の野菜だけに含まれている香りや、味の成分、インドール、イソチオシアネートにはがんを抑制する働きがあることがわかっています。

キャベツに含まれるビタミンU（別名キャベジン）が胃壁を守る働きがあるということも注目されています。

ビタミンCやビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いので加熱時間は短く、汁ごと食べるほうがよいでしょう。

***キャベツは和・洋、様々な調味料材料に合いますね。忙しい時には中身を作るひと手間を省略して簡単に作りましょう。**

***キャベツは熱湯でさっとゆで、ザルに広げて冷まし、芯の部分はそぎ取っておく。（ゆでキャベツ）・・これを使います。**

***がんもロールキャベツ**

材料	2 人分
一口がんもどき (1個 20g 程度)	6 個
キャベツの葉	6 枚
小麦粉	少々
出し汁	200cc
酒・醤油・味醂	各大 1

1. ゆでキャベツの葉をまな板に広げて茶こしで小麦粉を薄く振り、一口がんもどきを包み、巻き終わりを楊枝で止める。

2. 鍋に出し汁と酒・醤油・味醂を各大さじ1 ずつ加え、1. を並べて入れ中火で煮立たせたら弱火にして10～15 分煮込む。

***ウインナーロールキャベツ**

材料	2 人分
ウインナーソーセージ	2 本
キャベツの葉	2 枚
小麦粉	少々
トマトジュース	1 本(190cc)
水	100cc
塩・胡椒	適宜

1. ゆでキャベツの葉をまな板に広げて茶こしで小麦粉を薄く振り、ウインナーソーセージを包み巻き、巻き終わりを楊枝で止める。

2. 鍋にトマトジュース、水と1. を入れて中火で煮立たせたら弱火にして10～15 分煮込む。塩・胡椒で味を調える。（トマトジュースの旨みを利用）

（ウインナーソーセージには塩分が含まれているので、塩の入れすぎ注意！）

***ウインナーソーセージやトマトジュースはメーカーにより、味が色々なので煮込んでから味見をして足りない分を加えると良い。**

***ロールキャベツグラタン**

材料	2 人分
ロールキャベツ	
ひき肉・玉ねぎ	150g・50g
パン粉・牛乳	大3・大2
塩・胡椒	1g・少々
キャベツの葉	2 枚
水・固形スープの素	400cc・1 個
ホワイトソース	
牛乳・小麦粉	200cc・大1
バター・塩	大1・少々
パルメザンチーズ	小2
薄切りトースト	1 枚

<ロールキャベツを作る>

1. ボールにパン粉と牛乳を入れ、パン粉が湿ったらひき肉・玉ねぎのみじん切り、塩・胡椒を加え、材料全体をよく混ぜる。

2. ゆでキャベツの葉をまな板に広げて、1. を2 等分したものを包み巻き、巻き終わりを楊枝で止める。

3. 鍋に水と固形スープの素を入れ中火にかけ、固形スープの素が溶けたら2. を入れて、あくを取りながら弱火でコトコトと20～30 分ほど煮る。

<グラタンを作る>

1. 小鍋に牛乳・小麦粉・バター・塩ひとつまみを入れて木べらでかき混ぜながら火をつけ、弱めの中火で混ぜ続けホワイトソースを作る。

2. グラタン皿に耳をとったうす切りトースト 1/2 枚を敷きその上にロールキャベツをのせる。その上からホワイトソースをかけ、パルメザンチーズをふり、オーブントースターで、軽く焼き目がつくまで焼く。