

## 白菜ロール和風あんかけのセット

主食:ごはん 主菜:白菜ロール和風あんかけ  
副菜:海老とカラフル野菜のかき揚げ 副菜:小松菜の菊花和え



野菜摂取量: 360g



食塩相当量: 2.0g



カロリー: 596 kcal

※4品摂取総量

### 白菜ロール和風あんかけ



#### 材料

《2人分》

かんぴょう(乾燥)	10g
長ねぎ	1本
しいたけ	2枚
にんじん	小1/3本
しょうが	少々
白菜	約3枚
鶏むねミンチ	120g
片栗粉	大さじ1強
【A】	
だし汁	200cc
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
みりん	小さじ2
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ1強
水	大さじ1強

#### 作り方

- かんぴょうは塩で揉み水につけ柔らかく戻す。長ねぎ、しいたけ、にんじん、しょうがはみじん切りにする。  
白菜は芯の太い部分を少し削いで薄くし、洗ってからビタクラフトの鍋に入れて水大さじ3を入れフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして約2分ほど加熱し、火を止め余熱で白菜がしんなりとなれば、ザルに上げ水気を絞る。削いだ部分の白菜はみじん切りにする。
- ボウルに鶏むねミンチ、みじん切りの1の野菜を入れて片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- 巻きすの上に1の白菜を広げて手前に2のをせて巻き、かんぴょうで6か所ほど結び全体を半分に切る。
- ビタクラフトの鍋に【A】の調味料、3の白菜ロールを入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして約8分煮込む。※煮汁が全体にかかるように途中で上下を返す
- 白菜ロールを取りだし、かんぴょうの結び目の間を切って器に盛りつける。  
煮汁は【水溶き片栗粉】でとろみをつけ、白菜ロールの上からかける。



## ごはん

### 材料

《 3人分 》

米	1カップ	水	240cc
---	------	---	-------

### 作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、水を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし5～10分蒸らす。

## 海老とカラフル野菜のかき揚げ

### 材料

《 2人分 》

海老	5尾	小麦粉	大きじ2強
玉ねぎ	中1/2個	揚げ油	適量
アスパラガス	4本	塩	少々
にんじん	30g		
ごぼう	40g		

### 作り方

1. 海老は背ワタと殻を取り除きサッと洗う。玉ねぎは繊維にそって1cm幅に切り、楊枝を刺す。アスパラガスは筋を取り3等分に切る。にんじん、ごぼうはアスパラガスと同じ大きさに切る。  
※ごぼうは皮をこそぎとり、水にさらしてアクを抜いて水気を切る。
2. ボウルに1の食材を入れ、小麦粉を全体にまぶす。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、鍋底2cm位まで油を入れて170～180℃の温度を保ちながら、2の具材を揚げ最後に塩をふりかける。

## 小松菜の菊花和え

## 材料

《 2人分 》

小松菜	1/3束	【A】	
菊花(食用)	1個	しょうゆ	小さじ1弱
		みりん	小さじ2
		練りからし	少量
		塩	少々

## 作り方

1. 小松菜は根元を切り、よく洗ってからビタクラフトの鍋に入れフタをして中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にする。約1分加熱してから、冷水に取りザルに上げて水気を切る。
2. 1の小松菜を3cm長さに切り、更に水気をよく絞る。  
ボウルに【A】の調味料を全て入れてよく混ぜ、小松菜を加えて全体に味をからませ菊花の花びらを散らす。