

## あすなろお喜楽クッキング 187 白菜と豚肉のロール巻き

### 【材料】……2人分

白菜… 160g・豚肩ロース 100g・かんぴょう 4g・濃口しょうゆ 9g・本みりん 4.5g・酒 3.8g・片栗粉 4.5g

### 【作り方】

- (1)白菜は芯の厚いところをそいで、葉と一緒にゆでる。かんぴょうは水で戻す。
- (2)白菜を広げて、芯を手前にして置き、片栗粉を全体に振る。
- (3)(2)に豚肉を広げて乗せ、片栗粉を振る。
- (4)(3)を芯の方から巻いていき、かんぴょうで結ぶ。
- (5)鍋に水と調味料を入れて火にかけ、ロール巻きを入れる。
- (6)ひと煮立ちしたら、中～弱火で10分ほど煮る。途中、キッチンペーパーを乗せて、あくをとる。
- (7)1個を4等分し、器に盛り、煮汁にとろみをつけて、上からかける。

### 【一人分の栄養価】

・エネルギー163kcal・たんぱく質 9.8g・脂質 9.7g・カルシウム 44mg・食物繊維 1.8g・塩分 0.7g

ひとくちメモ……ひと手間かけて巻くことで、カットした断面がとてもきれいです。豚肉には、牛肉の約10倍のビタミンB1が含まれており、疲労回復に効果的です。肌を活性化し、アンチエイジングにつながるビタミン類も含まれています。だし汁に土しょうがを入れると、香りもよく、より温まります。



## あすなろお喜楽クッキング 188 はちみつ生姜ゼリー

### 【作り方】

- (1)ゼラチンを水大さじ1に振り入れ、ふやかしておく。
- (2)おろし生姜を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで1分加熱する。
- (3)(2)に、はちみつを加え混ぜ合わせる。
- (4)鍋に水140mlと砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら(3)を加えてひと煮たちさせ火を止める。
- (5)(4)に(1)を加えて溶かし、水でぬらした型に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- (6)型からはずし、器に盛り付け、好みではちみつをかける。

### 【材料】……2人分

おろし生姜 3g・はちみつ 21g(大さじ1)・粉ゼラチン 3g(小さじ1)・砂糖 6g(小さじ2)・水 140ml

### 【一人分の栄養価】

エネルギー49kcal・たんぱく質 1.3g・脂質 0g・カルシウム 0mg・食物繊維 0g・塩分 0g

ひとくちメモ…… 冷菓子ですが、食べると体が温まります。これは、生姜の血行促進作用によるものです。ほかにも抗酸化作用による老化防止、殺菌作用、嘔吐(おうと)を抑えるなど、多くの効能があります。美容と健康のために、いかがですか。

