



キャベツロールかつ

【材料（4人分）】

キャベツ	8枚
大葉	8枚
スライスチーズ	8枚
豚ロース薄切り	8枚
塩・こしょう	ひとつまみ
薄力粉	適量
水	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ソース	お好みで
レモン汁	お好みで

【作り方】

- ①キャベツは芯に切り込みを入れ丸ごとゆがき、葉を1枚ずつはがす。
- ②芯の厚い部分をそぎ落とす。
- ③キャベツを広げ、大葉、半分に切ったチーズをのせ、端からロール状に巻く。
- ④豚ロース肉に塩・胡椒をし、③を芯にして巻く。
- ⑤薄力粉を水で溶いて衣を作り、④をつけ、パン粉をまぶし180～200℃の油でカラッと揚げる。器に盛りお好みでソース、レモン汁を添える。



キャベツのナムル風とキャベツの昆布茶和え

【材料（2人分）】

キャベツ	1/4玉
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
生姜	2かけ
かいわれ大根	1パック

【作り方】

- ①キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜は千切りにする。
- ②ボウルに①と下記の調味料とかいわれ大根を加え混ぜる。

<ナムル風>

鶏がらスープの素	小さじ1
煎りごま（白）	小さじ2
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2

<昆布茶和え>

昆布茶（粉）	10g
レモン汁	小さじ2
糸唐辛子	適宜
塩	小さじ1/2

キャベツスープ

【材料（4人分）】

キャベツ	1/4玉
玉ねぎ	中1個
じゃがいも	1個
バター	10g
水	300cc
固形コンソメ	1個
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
塩・こしょう	ひとつまみ

【作り方】

- ①キャベツと玉ねぎは千切り、じゃがいもは5mmの厚さに切る。
- ②フライパンを中火で熱してバターを加え、①をさっと炒めたら、水、コンソメを加え柔らかくなるまで煮る。
- ③具材をミキサーにかけたら鍋に戻し、牛乳、生クリーム、塩、こしょうを入れて味を整え、ひと煮立ちしたらできあがり。

