

ちばの直売所フェア10回記念「10」が絡んだレシピコンテスト 入賞作品

ヘルシージューシーキャベ重ロール



【レシピ提供：境 早苗さん】



材料 (4人分)

○キャベツ	大きな葉2枚 1/4玉(千切り用)
○水	大さじ2
○ごま油	小さじ1
○スライスチーズ	4枚
○のり	2枚
○紅しょうが	10g
○昆布の佃煮	10g
A	すりごま 大さじ1
	ごま油 小さじ1
	塩 ひとつまみ

作り方

- ①キャベツの葉2枚は、芯を斜め薄く切りとり、芯を半分に切る。
- ②皿にキャベツを並べ、ごま油、水をふり入れふんわりラップして、600Wで5分加熱し、水気をとり冷ましておく。
- ③千切り用のキャベツを千切りし、①の芯、Aとませ半分にわかる。
- ④ラップまたは、巻きすにキャベツの葉2枚を広げ、のり1枚、スライスチーズ2枚、③をのせ、1本に、昆布の佃煮、もう1本に紅しょうがをのせて巻く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」



一口メモ

シャキシャキとしたキャベツの食感・味が楽しめます。

ちばの食材のことならココにアクセス!

教えてちばの恵み

検索



発行：千葉県農林水産部 流通販売課 平成29年2月