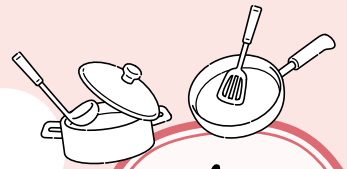


料理のプロ!

調理師が
教える

旬の野菜を使ったレシピ



4月

キャベツ



キャベツのサーモンロール

材料
(2人分)

サーモンの刺身	50g	こしょう	少々
クリームチーズ		黄パプリカ、ミニトマト	適量
	2個(18g×2個)	ドレッシングまたは燻製しょうゆ	
キャベツ	大1枚		適量
きゅうり	1/4本		
塩	少々		

作り方

- ① キャベツは芯を削ぎ、半分に切って600Wの電子レンジで1分加熱する。取り出して粗熱を取る。
- ② きゅうりは千切りにし、クリームチーズは縦に4等分に切る。サーモンも縦に4等分に切る。
- ③ キャベツにきゅうり、サーモン、クリームチーズを等分ずつ乗せて塩こしょうを振った後に巻く。お好みの大きさに切る。
- ④ ドレッシングまたは燻製しょうゆを適量かける。



自家製の燻製しょうゆを作ってみよう!

- ① しょうゆは平たい耐熱皿にうすく広げておく。
- ② 燻製鍋かフタのできるフライパンを用意し、アルミホイルを敷く。
- ③ アルミホイルの上に燻製チップひとつまみとざらめ小さじ1をのせ、その上に網をのせ、しょうゆを入れた耐熱皿を置く。
- ④ 中火で加熱し、煙がでたら10分燻して火をとめ冷めるまで置いていく。

食材を生かすポイント

キャベツの葉は柔らかく歯切れがよいため、生食に適しているほか、加熱しても煮くずれしにくいいため色々な料理に使えます。



松江支部 永瀬 清二さん

栄養価計算 (1人分) エネルギー /122kcal 脂質 /10.2g たんぱく質 /7.1g 食塩相当量 /0.3g