

## お肉とキャベツだけで作れる♪お手軽ロールキャベツ(1個約128kcal)

お肉の割合が少ないので、  
とってもヘルシーです♪



### <材料(5個分)>

- キャベツ……大5枚
  - 豚ロース……10枚(200g程度)
  - [どんぶりのたれ](#)※…大さじ1
  - [だし取り職人](#)……1袋
- ※どんぶりのたれが無い場合は  
醤油とお砂糖で味を調整して下さい

### <使用した商品>



【1】てのひらより大きいサイズのキャベツを5枚お皿にとり、ラップをかけて3分レンジで加熱します。芯の部分は包丁でそいで全体を平べったくして、豚ロースを2枚のせます。



【2】キャベツを下のほうからくるくと巻き、キャベツの端っこの部分をもう一方の端っこにギュッとおしこみます。(もしうまく丸くならない場合はかんぴょうで巻いてください。)



【3】鍋に水400cc、[「だし取り職人」](#)、[「どんぶりのたれ」](#)、【手順2】で作ったロールキャベツを入れて30分ほど煮込んだら完成です。青のりやケチャップをかけてもおいしいですよ。