

〈キャベツ〉

キャベツライスのクリームソースかけ

☆オムライスとロールキャベツのコラボです！☆

《1人分のエネルギー量 478 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・キャベツ	/	4枚	・ケチャップ	/	20g
・鶏むね肉	/	50g	・塩	/	少々
・玉ねぎ	/	30g	・こしょう	/	少々
・人参	/	10g	・バター	/	16g
・ご飯	/	250g	・小麦粉	/	16g
・サラダ油	/	1g	・牛乳	/	230cc
			・コンソメの素	/	1g

◎作り方

- ① キャベツは柔らかく茹で、芯は薄くそいでおく。
- ② 鶏むね肉は一口大に切り、玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して②を炒め、火が通ったらご飯も加えて、ほぐしながら炒め、ケチャップ、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 別の鍋にバターを溶かして小麦粉を炒め、牛乳を加えてホワイトソースを作り、コンソメの素で味をととのえ、クリームソースにする。
- ⑤ ①のキャベツで③のケチャップライスを包んで皿に盛り、④のクリームソースをかける。

