

《材料》 (4人分)

白菜	500g	
卵白	1個分	
A	片栗粉	小さじ1
	塩	少々
タマネギ	200g	
サラダ油	適量	
B 卵の素	卵黄	1個分
	サラダ油	大さじ1
豚ももひき肉	100g	
牛ももひき肉	100g	
塩	少々	
薄口しょうゆ	小さじ1	
ナツメグ	少々	
あん		
C	水	カップ2
	チキンコンソメの素	小さじ1
	ケチャップ	大さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1	
水	大さじ1	
赤パプリカ	少々	
セルフィーユ	(またはパセリ)	少々



鉢脈社

ロール白菜

ソフト食
1

エネルギー
213kcal

塩分
1.56g

白菜は繊維と直角に切り、卵白でまとめて

ココがポイント

- ① **白菜**の白い部分は**削ぎ切り**、さらに**繊維**と**直角**に切ってかみやすくします。
- ② 蒸した**白菜**を**卵白**でまとめます。
卵白の凝固作用を利用してつなぎにします。無味無臭なので、使いやすいつなぎです。
- ※「**ひき肉を食べやすく**」
- ③ 「**卵の素**」でなめらかに。
卵とサラダ油を泡立て器でよく混ぜてつくります。
ひき肉料理には欠かせません。
- ④ **炒めタマネギ**でやわらかく、**食塊**をつくりやすく。
タマネギは細かく切ってよく炒めると油と乳化してやわらかくなり、ひき肉と混ぜると食塊をつくりやすくなります。
- ⑤ **ひき肉とタマネギは同量**
- ⑥ **蒸して**ふっくらヘルシーに！
「蒸す」という調理法はふっくらやわらかく仕上げてくれます。
- ⑦ **あんのとろみ**でのどを通りやすくします。

《作り方》

1.白菜の厚い部分は繊維にそって薄く切り、さらに繊維と直角に千切りにする。耐熱容器に入れて同量の塩と砂糖をひとつまみふりかけ、たっぷりぬらしたクッキングペーパーをかぶせ、ラップをして500Wの電子レンジに約5～10分間かける。手でつぶせるやわらかさになったら、水分を絞る。



鉢脈社

2.卵白を泡だて器で七分立てに泡立てる。すくって落としてみてゆっくり落ちるぐらいに泡立ったら、Aを加える。

3.タマネギを細かくみじん切りにして、サラダ油で透明になるまで炒め、冷ましておく。

4.Bを泡だて器で白っぽくなるまで攪拌して「卵の素」を作る。

5.ボウルに豚と牛のももひき肉を入れ、③、④、塩、薄口しょうゆ、ナツメグを入れて粘りがでるまでよくこねる。

6.①の白菜に②の卵白をからめる。



鉢脈社

7.巻きすにラップをしき、⑥の白菜を広げ、中心に⑤のひき肉を置いて巻き寿司の要領で巻く。ラップの両端を輪ゴムでとめ、蒸し器で約15分間蒸す。



鉢脈社

8.Cを火にかけて、沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつけてあんを作る。

9.⑦を輪切りにして器に盛り、あんをかけて赤パプリカ、セルフィーユを飾る。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉢脈社刊)