



よこた内科クリニック通信 Vol.24

肌寒さが感じられるようになってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？風邪をひかないように予防してくださいね。

ロール白菜



- ① 白菜を下茹でする
- ② 鶏ひき肉に☆を混ぜる
- ③ 白菜にひき肉をまく
- ④ だしを取った鍋に④と調味料を入れて煮る

材料 2人前

1人前 145kcal 塩分 1.2g

白菜	400g(4枚)	☆酒	小1
鶏むねミンチ	140g	だし	300m
☆ネギ	5g	薄口しょうゆ	小3
☆ショウガ	3g(1かけ)	酒	小2
☆塩	0.5g	砂糖	0.5g(一つまみ)
☆こしょう	少々		