

# 旬野菜 + たんぱく質 で

# みんな元気!おかず

食べごたえのある「モーニングサーブ」をキャベツで巻いて簡単にロールキャベツを作ります。包みやすく、成形も楽々です!

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店) など、著書多数。



## お手軽ロールキャベツ

Recipe Card 1人分414kcal 塩分2.4g 調理時間15分

動画でも♪



### 牧野さんのたんぱく質メモ

#### 肉加工品もたんぱく質源として優秀

たんぱく質がとれる食品というと、肉や魚介類、大豆製品を連想しがちですが、肉加工品でも十分に補えます。「モーニングサーブ」は4本(80g)あたり、たんぱく質約10gが含まれています。また、肉加工品は生肉より保存がきくので常備しておくとも便利。朝食やお弁当のおかずにも、手軽にたんぱく質を摂取できます。



#### 旬野菜 + たんぱく質の組み合わせ

旬野菜の冬キャベツとたんぱく質源の「モーニングサーブ」を合わせました。キャベツにはビタミンC・K、食物繊維、カリウム、カルシウム、キャベジン(ビタミンU)などが含まれています。

#### 材料(2人分)

- 日本ハム モーニングサーブ…1袋(8本)
- キャベツ…4枚 →縦半分に切ってラップで包み、電子レンジで4分加熱する。
- ブロッコリー(冷凍)…100g
- ミニトマト…4個
- A 水…75ml
- 牛乳…75ml
- コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
- バター…小さじ2(8g)
- 塩、こしょう…各少々

CGC  
ブロッコリー(冷凍)



### Close-up

#### 忙しい朝でも調理が簡単 朝食の新定番!

#### 日本ハム モーニングサーブ

豚肉にペッパーやマジョラムなどの香辛料を加え、肉の風味とうまみを引き出し、ウインナーソーセージのようなスティック状に成形しました。ふっくらした食感で、ジューシーな肉々しい味わいが楽しめます。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

#### 作り方



1 キャベツにモーニングサーブをのせて巻く。同じようにして全部で8個作る。

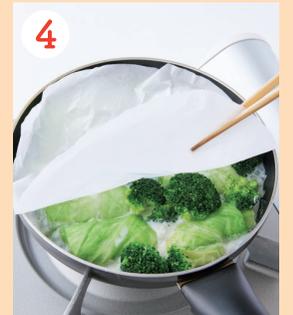


2 フライパン(直径20cm)に1を巻き終わりを下にして並べる。

**POINT** すき間ができないように並べると、ロールキャベツの形がくずれません。



3 Aを加えて中火で熱し、煮立ったらブロッコリーを凍ったまま加える。



4 オープンシートで落としぶた\*をして弱火で5分ほど煮る。落としぶたを取り、ミニトマトを加えて2分ほど煮て、バターを加えて溶かし、塩、こしょうで味をととのえる。

\*オープンシートはフライパンよりひと回り小さい円形に切る。

**POINT** オープンシートをくしゃくしゃにしてのせると味なじみがよくなります。