



中華風・豚肉のキャベツロール

◆材料（4人分）

- ・キャベツ 6枚（約400g）
- ・豚肉（赤身肉の肩ロース肉） 8枚（320g）
- ・キューピー サラダクラブミックスビーンズ 1袋（50g）
- ・ハウス食品 味付カレーパウダー
バーモントカレー味 約小さじ2弱（5g）
- ・日清オイリオ えごま油 小さじ1（約4g）
- ・ハウス食品 カレーパートナー
（ブイヨンペースト） 1袋（30g）
- ・水 約800ml
- ・キッコーマン
旨みひろがる香り白だし 小さじ1（6g）

◆作り方

【下拵え】

- ・キャベツ4枚は軸のところを薄くすき、さっと茹でて冷ます。
（又は加熱用のポリ袋に入れて電子レンジ加熱でもよい）
- 残りのキャベツは食べやすい大きさにザクザク切る。



- ①キャベツを広げて豚肉をのせる。
豚肉に味付きカレーパウダーを振りかけ、端からクルクル巻く。
- ②鍋にザク切りのキャベツを敷き、豚肉ロールを並べる。
水とブイヨンペーストを加えて火にかけ、落とし蓋をして約15～20分煮る。
- ③最後に白だしを加えて味を調え、ミックスビーンズを加えて火を止める。
器に盛り付けて煮汁をたっぷりかけ、えごま油を振りかける。

健康応援！

- *キャベツは煮てカサが減った分、多く食べることができます。（100g/1人）
- *ミックスビーンズを加えることで、たんぱく質を補いながら食感と彩りが楽しめます。
- *豚肉はたんぱく質の他に、各種代謝に関わるビタミンB1・B2も含まれています。
- *シンプルな材料、簡単な手順ながら満足できる一品です。

フレイル予防

栄養価 （1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
242Kcal	15.1g	13.6g	12.1g	2.8g
カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
454mg	0.63mg	0.23mg	39mg	1.2g



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査