

キャベツロールライス

今が旬！
キャベツ

レシピ作成者
ベジエール渥美 山本 敦子

農政課 ☎ 23-3517
農政課 ☎ 23-3517
農政課 ☎ 23-3517



キャベツに含まれるビタミンUは、別名「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸障害を予防・改善する働きがあります。また、食物繊維やビタミンCが豊富で生活習慣病予防に期待できます。

材料（4人分）

- ・ご飯…2合
- ・キャベツ葉…大4枚
- ・卵…3個
- ・人参…50g
- ・菜花…適宜
- ・刻み納豆…1パック
- ・カニカマ…4本
- 【ご飯用】
- ・ゆかり…3g
- ・酢…大さじ3
- ・砂糖…大さじ3
- ・塩…小さじ1
- 【焼き卵用】
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…少々

作り方

- ① ゆかりご飯と酢飯を作る。
- ② 溶き卵に砂糖と塩を混ぜ、薄焼き卵を4枚焼き、全て2等分に切る。
- ③ 人参は細い千切りにして塩茹で、菜花とキャベツはさつと塩茹で、納豆は備え付けのタレで混ぜて、カニカマを細く割く。
- ④ さざみ納豆と③の人参をそれぞれ焼き卵で巻いておく。
- ⑤ 巻きすにラップを敷き、キャベツ、酢飯、ゆかりご飯の順で広げる。
- ⑥ ⑤に④で巻いた卵と、菜花、カニカマを置き、手前から巻いて仕上げる。食べやすい大きさにカットして器に盛り付けたら完成。

調理上のポイント

キャベツの芯を中心に巻くと綺麗に仕上がります。野菜は茹ですぎに注意しましょう。

《キャベツの特徴》

3月～5月が旬の春キャベツは、葉が軟らかいので火を通さなくてもおいしく食べられます。購入する際は、巻きがふんわりしていて軽いもの、切り口がみずみずしく割れたりしていないものを選びましょう。



今月の花

3月の

渥美半島の花と鉢花

スイートピー

（花／出荷時期：11月～4月）

花ことば

門出、優しい思い出

甘い香りで、優しい印象の花です。県内1位の出荷量で田原市では年間約214万本出荷されています。

花



ミニバラ

（鉢花／出荷時期：2月～5月）

鉢

花ことば

無意識の美、果てしなき愛

一般的なバラよりも小さな花姿がかわいらしい多年草の植物です。田原市では約2万7千鉢出荷されています。

