


# 『小松菜入り和風ロールしろな』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 高松 朋加

 帝塚山学院大学



## 小松菜入り和風ロールしろな



### 材料 (4人分・8個分)

豚ひき肉	240g
小松菜	150g
しろな	16枚 (5株)
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
○卵(M)	1個
○酒	小さじ2
○濃口醤油	小さじ1
○片栗粉	小さじ1
○塩・コショウ	少々
☆顆粒和だし	小さじ1
☆粉末昆布だし	小さじ1
☆酒	大さじ1
☆薄口醤油	大さじ1
☆水	500cc
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

### 作り方 (作業時間 約60分)

- ① 小松菜をよく洗って茹で、水にあげて粗熱がとれたら水気をきり、みじん切りにする。
- ② しろなをよく洗い、葉と茎に分け、茎はみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした野菜を炒める。
- ⑤ ボウルに移して粗熱をとる。
- ⑥ 飾り用の人参を型抜きし、生麩(もしくは乾燥麩)は袋の表示の通り下処理をする。 \* 飾り用の人参は約1/2本、生麩は25g
- ⑦ ⑤に豚ひき肉、○印の材料を全て入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ⑧ 8等分にし、しろなの葉2枚で巻く。
- ⑨ しろなの葉がはがれないようにタコ糸で軽くしばり、形を整える。
- ⑩ 鍋に☆印の材料を全て入れ、飾り用の型抜きした人参を加えて火にかける。
- ⑪ 沸騰したら、⑨を並べ入れ、蓋をして弱火で20分煮込む。  
\* 鍋が大きく、煮汁が上までこないときは、落し蓋をする。
- ⑫ タコ糸をはずし、お皿に盛り付ける。
- ⑬ 煮汁に生麩を入れ、麩が膨らんだら、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ⑭ 再沸騰したら、人参と麩をバランスよく飾り付け、煮汁をかける。