

やわらかい春キャベツを使って 海老団子のロールキャベツ

調理時間 30分



材料 (2人分)

海老・・・200g	あんかけだし
はんぺん・・・40g	水・・・1カップ 鶏ガラ(顆粒)大さじ1/4 醤油・・・大さじ1/2 塩・・・小さじ1/3
春キャベツ・・・4枚	
しめじ・・・60g	
えのきだけ・・・60g	片栗粉・・・小さじ2
しいたけ・・・40g	

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー：164kcal	たんぱく質：24.3g
塩分：2.2g	炭水化物：15.8g
脂質：1.1g	食物繊維：7.9g

※下痢の症状が強い時にはきのこ類はお控えください。

作り方

1



海老の下処理※をして、下処理後の海老とはんぺんをすりつぶす(フードプロセッサーやすり鉢等を使用)。春キャベツは電子レンジに1分程度かけてしんなりさせる。しいたけは薄くスライス、しめじとえのきだけは石づきを除き、房をほぐしておく。

海老は全てをすりつぶさず、海老の身が少し残る状態にすると海老の食感が楽しめます☆

2



すりつぶした海老とはんぺんをボウルへ入れ、分量外の醤油小さじ1と酒小さじ1を入れてよく混ぜる。団子にして春キャベツで巻き、ロールキャベツにする。

3



あんかけだしの材料を鍋に入れて、ロールキャベツを並べる。しいたけ・しめじ・えのきだけでも入れて蓋をして火にかける。中火で約15分煮こむ。火が通ったら器にロールキャベツを盛り付ける。鍋に残ったあんかけだしに水溶き片栗粉でとろみをつけて、ロールキャベツにかけたらできあがり。

※海老の下処理(汚れや臭みをとるため)

海老の頭・殻・尾・背ワタをとり、ボウルに入れて、片栗粉(大さじ2程度)、塩(ひとつまみ)、水(大さじ2程度)をよくもみこむ。

海老の汚れが落ちてくるので流水で洗い流し、海老全体にお酒をふる。



食物繊維を知ろう！

近年、日本人の食物繊維を摂る量が減ってきています。厚生労働省 2015 年版日本人の食事摂取基準では一日 20 g 前後摂ることが目標とされていますが、現状は推定 14 g 前後しか摂れておらず（平成 25 年度国民健康栄養調査結果概要より）、約 6g も目標に満たないのです。昔は大豆やご飯などの穀類から食物繊維を多く摂っていましたが、食物繊維を含まない肉や乳製品を食べる量が増え、雑穀や玄米ではなく精米されたお米を食べるようになりました。このような日本人の食生活の欧米化が食物繊維を摂る量が減った一因であると考えられています。食物繊維の役割を知り、積極的に、そして上手に食物繊維を摂るようにこころがけましょう。

食物繊維（人間の消化酵素では分解できない食品中の成分のこと）

不溶性食物繊維

水に溶けない性質を持ち、腸内で水分を吸収してふくらみ、便のかさを増します。それが腸壁を刺激して腸の蠕動運動を促します。有害物質を吸着して排出する作用もあります。
～不溶性食物繊維を多く含む食品～



たけのこ



ごぼう



とうもろこし



干しいたけ

穀類（玄米、あわ、ひえ等）
小麦ふすま
大豆 など

水溶性食物繊維

水に溶けてゲル状になる性質を持ち、腸内の老廃物を吸着して排出します。それ自身が腸内の善玉細菌のエサになり、善玉細菌を増やす働きもします。ゲル状になるので、腸内の食物の移行がゆっくりになり血糖値の急激な上昇を抑えてくれる働きもあります。

～水溶性食物繊維を多く含む食品～



りんご



かぼちゃ



じゃがいも



大根



キャベツ



わかめ
など

ほとんどの食品は、含有割合はそれぞれ差がありますが、不溶性も水溶性も含んでいるので摂り方についてそれほど神経質にならなくても大丈夫です。色々な食品を積極的に摂りましょう。