

# ちょっと豪華にクリスマス惣菜 白菜ロール ～デミグラスソースかけ～



## 材料(1人分)

白菜・・・1/2 カット 2 枚  
鶏むね肉……………60g  
ブロッコリー……………20g  
にんじん……………20g  
ぶなしめじ……………10g  
コンソメ……………2.5g  
水……………200ml  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
デミグラスソース(市販品)  
……………30g

## 栄養成分(1食あたり)

エネルギー…153kcal    カルシウム…108mg  
たんぱく質…16.9g    鉄…1.2mg  
脂質…5.0g    ビタミン B<sub>1</sub>…0.19mg  
炭水化物…14.5g    ビタミン B<sub>2</sub>…0.22mg  
食塩相当量…1.6g

## 作り方(1人分)

- ① ブロッコリーを1口大に切る。にんじんを5mm幅の半月切りにする。ぶなしめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏むね肉に塩こしょうを振る。その後白菜で巻ける大きさにカットする(30～40g)。
- ③ 沸騰した湯にブロッコリー、にんじん、白菜を入れ塩茹でする。
- ④ 白菜の芯が柔らかくなったら取り出し、水気をしっかりとる。白菜を広げ鶏むね肉を巻く。
- ⑤ フライパンに水、コンソメを入れ火にかけながら溶かす。溶けたら火を消し、ぶなしめじと白菜ロールの巻き終わりを下にして並べる。蓋をして中火で5～8分蒸し焼きにする。
- ⑥ デミグラスソースを温めておく。
- ⑦ 肉に火が通ったら、茹でた野菜とぶなしめじと一緒に皿に盛り付け、デミグラスソースをかけて完成。

## フラスアレンジ

デミグラスソースを**チーズソース**に変えても OK！  
二つのソースをかけるとまた違ったおいしさになります！！

## チーズソースの作り方(一人分)

材料:ミックスチーズ(ピザ用)10g、牛乳30g、小麦粉少々  
手順:熱した牛乳に小麦粉を入れ、混ぜり合ったらチーズを入れて完成。  
※チーズの量が多すぎるとポテツとするので入れすぎ注意。  
加熱しすぎると粉っぽくなるので火加減は**弱火**で。