



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●堀江ひろ子 『家の光』2025年12月号「家の光料理カード」掲載

洋風ロールハクサイ

～ スープのしみたハクサイにジューシーな肉種が相性抜群 ～

エネルギー
252kcal
塩分1.9g
調理時間30分



材料（二人分）

- 牛豚合いびき肉……………100g
ハクサイ……………4枚(300g)
スライスベーコン……………1枚(20g)
タマネギ……………1/4個(50g)
ニンジン……………3cm(40g)
A [タマネギ(みじん切り)……………1/4個分(50g)
卵……………1/2個
パン粉……………1/4カップ(10g)
塩……………小さじ1/4
コショウ・ナツメグ(あれば)……………各少々
B [白ワイン(または酒)……………大さじ1
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
塩 コショウ 薄力粉

作り方

- ①耐熱皿にハクサイの葉と軸を交互に重ね、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。あら熱が取れたら軸の厚みを削ぎ取り、塩・コショウ各少々をふる。削ぎ取った軸はみじん切りにする。
- ②ベーコンは4等分に切る。タマネギは薄切り、ニンジンは5mm厚さの輪切りにする。
- ③ボウルにひき肉とAを入れてよく練る。①の軸を加えてさらに練り混ぜ、4等分の俵形にする。①のハクサイ1枚に薄力粉適量を薄くふり、軸の上に肉種をのせてひと巻きし、左右の葉を折りたたむようにして巻く。残りも同様に。
- ④フライパンに②を広げ入れて③をのせる。水1カップとBを加え、落としぶたをして弱めの中火で15～20分煮る。

12月号好評発売中

家の光

キッチンに立つ時間が
自分をたいせつにする時間
杉咲花

□IEHO HIKARI

日本の未来のために
大人の食農教育
枝ものを生かした
華やかアレンジメント

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー
マガジン

特集
「いつも」使えて
「もしも」に役立つ
あると
安心防災



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで