

# 『春ニンジンのロールキャベツ』

## 材料(2人分)

ニキ生シレ細鶏	ンヤシヨシネミ	ジベイウコギン	ンツタガンチ	ケ	卵	M	酒塩	だし	薄	しょうゆ	各	小	1	本
【A】	【B】													枚
														枚
														枚
														個
														1
														タ
														プ
														2
														ん
														1
														2

## 作り方

- ① ニンジン、キャベツを電子レンジで1分間加熱する。
- ② 鶏ミンチに【A】を入れて混ぜ、シイタケ、レンコン、細ネギ、ショウガを加え、粘りが出るまでこねる。
- ③ 広げたキャベツに8等分した②とニンジンを軸の方にのせて、ひと巻きする。
- ④ キャベツの左右を中央に折り畳んで巻く。
- ⑤ 蒸し器に、④の畳み終わりを下にして、隙間が無い様に詰めて並べる。  
【B】を加え電子レンジ(500W)で10分間加熱する。