



Sausage

ハムソベ和食で
健康をシェア
主菜

カロリー総量 383kcal
塩分 2.9g
(1人分)

和風フランクフルトロールキャベツ

材 料 [2人分]	フランクフルト (短めのもの) …… 4本	A
	キャベツの葉 (大) …………… 4枚	だし汁 …………… 2カップ
	かぶ …………… 2個	酒、みりん …………… 各大さじ1
	しめじ …………… 1/2パック	しょうゆ …………… 小さじ1/2
		塩 …………… 小さじ1/4

作り方 ①キャベツはしんを除き、耐熱皿に重ね入れてふんわりラップをかける。レンジ (600W) で5分30秒ほど加熱して冷水にとり、粗熱が取れたら水けをよく拭く。フランクフルトをしんにして巻き、両端を閉じてつま楊枝で留める。かぶは茎を2cmほど残して切り、皮をむいて半分に切る。しめじは石づきを切り、小房に分ける。

②鍋にAを混ぜ合わせて煮立て、①を入れる。落としふたをし、弱めの中火でかぶが柔らかくなるまで10分ほど煮る。