

料理名 キャベツときゅうりのくるくる巻き



材料（4人分）

キャベツ	320g(4枚)	A
きゅうり	1本	
カニカマ	4本	
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2	
水	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
かつお節	適量	



作り方

1. キャベツは1枚ずつはがし、2分程度茹でる。茹でたら水気を切っておく。
2. きゅうりは1本を半分の長さに切り、さらに縦長に切って棒状にする。
※1人2～3本程度になるようにする。
3. カニカマは1本を縦半分にする。
4. Aを混ぜ合わせておく。
5. 1枚のキャベツをまな板の上に広げ、きゅうり2～3本、カニカマ2本を手前に置き、巻いていく。残りも同様に巻く。
6. 5を一口大に切り、器に盛りつけ、かつお節を上に乗せて4をかける。

POINT

シャキシャキとした歯ごたえがあり、付け合わせにも向いている一品です！
お子さんがいるご家庭は、くるくる巻く工程を一緒にしてみてください♪



栄養価

エネルギー 71 kcal たんぱく質 4.2g 脂質 3.3g 塩分 0.8g

(出合校区)