

Professional
One dish
with sesame

いつもの白菜が金ごま油でビストロの味
金ごまふわり♪ロール白菜



おだクッキングスタジオ 小田直子先生監修

材 料 4人分 225cal/1人

作 り 方 調理時間 25分

- 白菜 8枚
- A 豚ミンチ 200g
干し海老(ザク切り) 10g
塩、こしょう、酒少々
長ねぎみじん切り 1本分
生姜汁、金ごま油 各小さじ1
卵 1/2個
片栗粉 大きじ1
- B スープ
(湯カップ2+チキンコンソメ1個)
酒 大きじ1
塩 小さじ1/4
水溶き片栗粉
(大きじ1+水大きじ1)
茹でブロッコリー
梅型人参 適宜
金ごま油 適宜

- 1.白菜は洗ったままラップをかけ、電子レンジに2~3分かけ柔らかくする。
- 2.Aをボールにいれ良くまぜ、8等分し、1.の白菜で巻く。
- 3.鍋に2.を並べ、梅型で抜いた人参を置き、Bのスープと酒と塩を加え、ふたをして中火で10分位煮る。
- 4.器に食べやすい大きさに切ったロール白菜をのせる。
- 5.残ったスープは片栗粉の水溶きを入れとろみをつけ、茹でたブロッコリーを入れきつと煮、4.にかけ、金ごま油をまわしかけたらできあがり♪

使用商品のご案内

金ごま油 115g

エキストラバージンセサミオイル
多くのプロも認める新感覚の油です
気になるコレステロールもゼロ!



金ごま館



オンラインショップ金ごま館にてお買い求めいただけます



誰かに伝えたい 此の味
金ごま本舗