

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

レンジで簡単! シーチキンロールキャベツ

調理時間
約**10分**
1人分
約**240kcal**



※写真はイメージです。

※「シーチキン」「オイル不使用シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

春の旬食材



キャベツ

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ
オイル不使用シーチキン
マイルド

レンジで簡単！シーチキンロールキャベツ

材料/1人分

はごろもフーズ オイル不使用シーチキンマイルド(70g)……………1缶
玉ねぎ(みじん切り)……………中1/4個
おろしにんにく……………小さじ1/2
塩、こしょう……………各少々
キャベツ……………大2枚
トマトケチャップ……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1

作り方

- ①耐熱容器に軽く汁けをきった「はごろもフーズ オイル不使用シーチキンマイルド」、玉ねぎ、おろしにんにく、塩、こしょうを入れラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱します。ラップを外し、ひと混ぜします。
- ②キャベツは耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱します。
- ③②の粗熱がとれたら①を1/2量に分け、キャベツ1枚にそれぞれのせます。
- ④キャベツの手前側からひと巻きし、左右の葉を内側に折り込み、きっちりと巻いて包みます。
- ⑤トマトケチャップ、マヨネーズを混ぜ合わせたソースを器にひろげ、④を盛り付けます。お好みで食べやすい大きさに切ってください。