

🍄 サツマ薬局の妊活応援レシピ 🍄

# ほっこりヘルシーロール白菜

「医食同源（いしょくどうげん）」

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることによって病気を予防・治療しようとする考え方で、これは中国の薬食同源思想から着想を得て、近年日本で造語された言葉です。

季節にあった新鮮な物や安全な物を食べることは妊娠しやすい身体作りにも繋がります。

そこで、とってもカンタンなレシピを栄養士さんに考えてもらいました♪



けんぴ  
建碑食材で妊娠力アップ！！

## 基本の材料(2~3人前)

- 白ネギの白い部分 2~3本分
- ニンジン 1/2本
- バター 10~15g
- 白菜 8枚くらい
- ミンチ(合挽きまたは豚肉) 200g
- 玄米粉(または片栗粉) 大きじ1
- 塩・コショウ・ナツメグ 少々
- 生姜 1欠片
- 水 200cc
- 白ワイン 大きじ1
- コンソメ 5g
- ローリエ 1枚
- ブロッコリー 適宜



## ◆ 作り方

- ① みじん切りにした白ネギとすりおろしたニンジンバターでしんなりするまで炒め、冷ましておく。
- ② 白菜を茹でて、冷ましておく。
- ③ ビニール袋などにミンチ・玄米粉・塩・コショウ・ナツメグ・みじん切り(またはすりおろし)生姜を入れて揉む。
- ④ 冷ましておいた①の具を混ぜ合わせ、8等分にする。
- ⑤ 冷ましておいた白菜で、中身が出ないように包む。
- ⑥ 鍋(またはフライパン)に、巻き終わりが下になるように並べる。
- ⑦ 水・白ワイン・コンソメ・ローリエを加えて、蓋をして火にかける。
- ⑧ 沸騰したら弱火にして、食べやすく切ったブロッコリーを加える。
- ⑨ 約20分煮込んで完成♪

ワンポイント  
Advice

おなじみのロールキャベツを建碑食材である白菜とネギに置き換えることで妊娠力アップが期待できます！  
白菜・豚肉・ネギの旨味がつまったスープも残さずお召し上がりください♪