

タイトル	芯化を遂げたロールキャベツ		
チーム名	チームNTM		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	高山 良介	中島 朋哉	森 春斗
いいともあいち会員名	カゴメ株式会社		
コラボした食品・食材	カゴメトマトケチャップ、カゴメ基本のトマトソース		

コラボの理由

120年以上にわたってトマトをはじめ自然の恵みを活かした商品を通して、人々の健康に貢献してきたカゴメ株式会社。日本を代表する食品メーカーとして誰もが知る存在である同社は近年、食を通して社会課題の解決に取り組み、持続的に成長できる強い企業になることを掲げ、「食」「農」を軸とした社会貢献、地域活性などの取り組みを加速させていることを知り、私たちのアイデアとカゴメ様の商品でSHIN化するレシピを作りたいと思ったからです。

「持続可能な食」のポイント

1. 調理が簡単でだれでも作れてやさしい

調理初心者の方でも簡単に作れるロールキャベツにしました。キャベツの外側を器にしてその中によくこねたひき肉やたまねぎなどを入れて煮込むだけなので、お子さんと一緒にタネを作るなど、料理を楽しむことができます。

2. 塩分控めで身体にやさしい

トマトソースを使い、1人あたりの食塩相当量を1.1gに抑えました。

3. 地産地消、食品ロスが少なく環境にやさしい

地産地消である愛知県産のキャベツを使用しました。SDGs で取り上げられている食品ロス問題に目を向け、固いため捨てられがちなキャベツの芯をみじん切りにし、ひき肉のタネとして利用しました。キャベツの芯は葉の部分と比べて約2倍のカリウム、カルシウムの栄養価があるので一石二鳥です。

4. 低コストでやさしい

4人前で約700円の節約料理です。総務省による2022年の「家計調査」によると有業者を含む4人家族における1ヶ月の食費の平均は84,077円で、1食あたり903円であることから、このレシピは低コストでおすすめです。

5. 食べやすい味で美味しい顔にやさしい

トマト缶は酸味が強いのですが、ケチャップを加えて加熱することにより、甘みが増します。

酸味が苦手な方でも食べられるホッとする味付けで、食卓に笑顔と会話が広がります。

完成品の写真



材料（2人分）

- ◎キャベツ 150g※
・コンソメ 3個
・牛乳 100ml
☆タネ
・キャベツ ※の内側部分
・牛豚ミンチ 200g
・卵 大1個 (65g)
・玉ねぎ 150g
・塩コショウ 少々
☆ソース
・トマト缶 190g
・水 40g
・ケチャップ 40g
・パセリ 適宜

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作り方

- 準備: キャベツは葉と芯を切り分けておきます。
1. キャベツ※は外側3枚を残し内側の葉を取り除き、内側の葉はざく切りにします。キャベツの芯、玉ねぎはみじん切りにします。
 2. ボウルに牛豚合びき肉、1のキャベツの芯、玉ねぎ、卵、塩コショウを加えさらによく混ぜ丸めておく。
 3. キャベツの外葉3枚に2を入れます
 4. 鍋を熱し、中火で1のざく切りにしたキャベツを炒めます。焦がさないように炒め、水を加え中火で煮込みます。
 5. 3、牛乳、コンソメ、トマト缶、ケチャップを入れ、蓋をして弱火で20分煮込みます。
 6. お皿に5のスープをしき、ロールキャベツを盛り付け、刻んだパセリをのせて出来上がり。

2人分の材料費 350 円