

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 大酵 木 ®

副食

## ロールキャベツ

[1人分] エネルギー:175kcal 塩分:1.9g



## 材料 [6人分]

木綿豆腐:1丁玉ねぎ:1/2個

• サラダ油:大さじ1

• 大豆ミート(コンビーフタイプ):90g

• 卵:1個

薄力粉:大さじ2 塩:小さじ1/2

• こしょう・ナツメグ: 少々

キャベツ:12枚塩:小さじ1/2薄力粉:少々

#### [A]

• 玉ねぎ・にんじん・セロリ:各10g

• にんにくみじん切り:大さじ1

• 生姜みじん切り:大さじ1

• 塩・醤油:各小さじ1

• 水:7カップ

## 作り方

1

豆腐は粗くくずして湯通しし水気をきる。

2

玉ねぎはみじん切りにし炒める。

3

"1"、"2"と大豆ミート、卵、調味料をよく混ぜ12等分にする。

4

キャベツは芯をとり、塩ひとつまみ入れた熱湯でサッと茹で、ざるにとって冷ます。



キャベツを広げ、薄力粉をふり、"3"の種を俵型に丸めてきっちり包む。



平鍋に"5"を並べ、Aを加え煮込む。

# [ワンポイントアドバイス]

- 肉の代わりに大豆ミートと豆腐を使ったヘルシーレシピ。
- 大豆製品はビタミンB1や良質なたんぱく質をとるのにおすすめです。