副食

玄米ロールキャベツ

［1人分］エネルギー：246kcal　塩分：1.9g　たんぱく質：7.2g　脂質：4g　食物繊維：5g

材料［2人分］

- キャベツ：4枚
- 玄米ごはん：160g
- 赤ピーマン：1個
- マッシュルーム：2個
- パセリ：少々

【A】

- 豆乳：大さじ3
- 味噌：小さじ2
- 片栗粉：大さじ1/2

- だし汁：400cc
- 醤油：大さじ1
- こしょう：適宜
- オリーブオイル：少々

作り方

1
キャベツは蒸して、芯の固い部分は潰しておきます。

2
赤ピーマン、マッシュルーム、パセリはみじん切りにして、玄米ごはん、【A】と混ぜ合わせます。

3
具をキャベツで包み、小ぶりの鍋に巻き終わりを下にして詰めて並べます。だし汁を入れて、蓋を少しずらして弱火で煮ます。

4
キャベツが軟らかく煮えたら、醤油、こしょうで味を調えます。器に盛り、オリーブオイルをかけます。