

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。

5

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。

6

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。