

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。