

和風ロールキャベツ

豆腐を入れることで、やわらかい食感になります。
鶏肉は豚肉や牛肉よりも脂肪分が少ないのでヘルシーです。



<材料> 4人分

| | | | |
|----|------|----------|----|
| | キャベツ | 8枚 | |
| | 鶏ひき肉 | 200g | |
| | 木綿豆腐 | 1/3丁 | |
| | 玉ねぎ | 80g | |
| | 生姜 | 4g | |
| A | パン粉 | 小さじ4 | |
| | 味噌 | 小さじ2 | |
| 煮汁 | 酒 | 大さじ1・1/3 | |
| | こしょう | 少々 | |
| | コンソメ | 1個 | |
| | 酒 | 大さじ1・1/3 | |
| | しょうゆ | 大さじ1・1/3 | |
| | 塩 | 少々 | |
| | こしょう | 少々 | |
| | 水 | 800ml | |
| | | 万能ねぎ | 2本 |

<作り方>

- ① キャベツは沸騰した湯に入れてさっと茹で、芯の部分をそぎとっておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
生姜は皮をむいてすりおろす。
万能ねぎは小口切りにする。
豆腐はペーパータオルで包んで平らな皿をのせてしばらく置き、水切りする。
- ③ ボールに鶏ひき肉、手でくずした豆腐、玉ねぎ、生姜のすりおろし、Aを入れて、粘りが出るまで良くこねる。
- ④ ③を4等分にして団子状に丸め、キャベツで巻いて端を挟み込むようにして留める。
- ⑤ ④を鍋に並べ入れ、水を加えて強火にかけ、沸騰したら弱火にし、コンソメ・酒・しょうゆを加えて約30分煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 器にロールキャベツを盛り付けて煮汁をかけ、万能ねぎを散らす。



| 1人分栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩 |
|--------------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|
| | kcal | g | g | mg | mg | g |
| 主菜 和風ロールキャベツ | 155 | 15.1 | 6.0 | 95 | 1.5 | 1.7 |