

【和風ロールキャベツ】レシピ

【材 料 (4人分)】

キャベツ	8枚	
鶏ひき肉(もも)	200g	
絹ごし豆腐	100g	
塩	小さじ1/3	
みつば	4g	
A	だし汁	320ml
	塩	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2



栄養価<1人分(2個)あたり>

エネルギー：151kcal

たんぱく質：10.9g

脂質：8.1g

食塩相当量：1.2g

《下ごしらえ》

- ・みつばは飾り用に短く切る。
- ・鍋に湯を沸かし、キャベツは芯を下にしてしんなりするまで茹でる。粗熱が取れたら芯をそぎ取り、細かく刻む。

《作り方》

- ① ボウルに鶏ひき肉、豆腐、塩、刻んだキャベツの芯を入れ、手でよく混ぜて8等分に分ける。
- ② キャベツは1枚ずつ広げ、①を乗せて包み、鍋にすき間のないように並べ入れる。
- ③ Aの調味料は合わせておき、②の鍋に加え、煮立ったら落しふたをし、ふたをして約15分煮る。
- ④ 器にロールキャベツを盛り付け、みつばを飾る。
- ⑤ 残りの煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに上からかける。

よく噛んで食べると更に美味しいよ！



～ ポイント ～

- ・肉だねに鶏ひき肉と豆腐を使用することで、エネルギーを抑えて、さっぱりと召し上がっていただくことができます。
- ・だしを使っているので、少ない調味料でも美味しく仕上がります。減塩を意識している方にもおすすめです。