

キャベツ まるごと クッキング!

和風ロールキャベツ



☆ <材料> 4人分 ☆

・キャベツ	大4枚	・煮汁	
・豚ひき肉	50g	① しいたけの戻し汁	2カップ
・木綿豆腐	1/2丁	砂糖	大さじ2杯
・にんじん	80g	しょうゆ	大さじ2杯
・長ネギ	40g	みりん	小さじ2杯
・干しいたけ(水で戻す)	4枚	・水溶きかたくり粉	
・スキムミルク	大さじ4杯	② 水	大さじ2杯
・しょうゆ	少々	かたくり粉	大さじ2杯

<作り方>

- 1 キャベツの葉をはがして茹で、芯を削ぎ落とす。
- 2 ボールに豚ひき肉、水切りした豆腐、スキムミルクを入れ、よく混ぜる。
- 3 そこへみじん切りにしたにんじん、長ネギ、干しいたけ、キャベツの芯、しょうゆを加え、しっかり混ぜる。
- 4 キャベツを広げ、(3)を包み、巻き終わりを楊枝でとめる。
- 5 鍋に①の煮汁を入れ、(4)を加えて中火で柔らかくなるまで煮る。
- 6 器に盛り、楊枝を除き、残った煮汁に②の水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。

一人分

エネルギー	153kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	4.2g
塩分	0.7g

Point

- ・豆腐や野菜をたくさん使うので、エネルギーが抑えられ、やわらかく仕上がります。
- ・日本人に不足しがちなカルシウムをスキムミルクで摂取できます。



名古屋市上下水道局
名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校