



メタボ
撃退!

あぶら控えめで

コレステロール値を下げる

うどん



肉のかわりに厚揚げを使った 春の和風ロールキャベツ

料理制作／栗山小夜子（フードコーディネーター）

材料（2人分）

キャベツ	8枚
厚揚げ	1枚
ショウガ	1片
タケノコ	1/4個（30g）
鶏肉ミンチ	80g
ニンジン	2cm
カツオだし	500cc
塩	少々
うす口醤油、かたくり粉	各適量

栄養分

ビタミンU

血流をよくして、新陳代謝を活発にする。胃腸の粘膜の修復にも役立つ。

食物繊維

コレステロール値などを減少させる働きがあり、ダイエットに効果的。

1人分エネルギー

72 kcal

塩分

0.2 g

通常の

ロールキャベツ

82 kcal

ヘルシー POINT

ロールキャベツに一般的に使われている合挽きミンチのかわりに厚揚げを使用。さらに、厚揚げはボイルして、余分な油分を抜き取ります。



作り方

- ①キャベツは葉をはがし、芯のかたい部分は薄く削いでみじん切りにし、葉はやわらかくなるまで塩ゆでしておく。厚揚げはゆでて油抜きをしておく。ショウガはすりおろしておく。タケノコ、ニンジンは5mmの角切りにする。
- ②耐熱容器にタケノコ、ニンジン、うす口醤油（小さじ2）、カツオだし（大さじ2）、水（大さじ2）を入れ、電子レンジで加熱する（500Wの場合1分30秒）。
- ③ミキサーに鶏肉ミンチ、厚揚げ、塩、かたくり粉（大さじ1）を入れてかくはんし、ボウルに入れ、さらにみじん切りにしたキャベツ、ショウガを加えて混ぜ合わせたら、8等分して、それぞれを俵型にする。
- ④キャベツの葉を1枚広げ、③のをせて巻く。これを8個作ったら、鍋に並べて残りのカツオだしをかけて火にかける。ひと煮立ちしたら、残りのうす口醤油を加え、全体に火が通ったら、水で溶いたかたくり粉を入れてとろみをつける。



MEMO

鍋には、ロールキャベツの他にもタケノコや厚揚げ、エノキダケなどを一緒に入れて煮込むと簡単な煮物ができるので一石二鳥です。