

●豆腐でヘルシー!クリーミーロールキャベツ

栄養成分 1人分

エネルギー	323kcal
たんぱく質	16.3g
カルシウム	157mg
食塩相当量	1.7g

材料 4人分

豚ひき肉	160g
塩	少々
木綿豆腐	1/2丁
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本

【A】

パン粉	30g
卵	1個
おろしにんにく、おろししょうが	各小さじ1/2
塩、こしょう	各少々

サラダ油	大さじ1
キャベツ	4枚

【B】

水	2カップ
顆粒コンソメ	大さじ2

【ホワイトソース】

バター	大さじ1 (12g)
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
生クリーム	大さじ1
塩、こしょう	各少々
顆粒コンソメ	少々
粒コーン(缶詰)	小さじ2
パセリのみじん切り	少々



作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて1~2時間ほど水切りしておきます。
- 2 玉ねぎとにんじんはみじん切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を引いて中火にかけ、(2)の玉ねぎを加えて色づくまで炒めたら、バットにあげて粗熱を取ります。
- 4 キャベツは芯の厚みをそぎ落とし、塩少々(分量外)を入れた湯で茹でます。しんなりしたらざるにあげ、粗熱を取ります。
- 5 ボウルにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。
- 6 (5)に(1)と(2)のにんじん、(3)とAを加えてさらによく練り混ぜ、4等分にして俵形に成形します。
- 7 (4)で(6)を包み、鍋に並べてBを加えて火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして弱火で約20分煮込みます。
- 8 ホワイトソースを作ります。
フライパンにバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を加えて木べらでたえず混ぜながら3~5分炒めます。牛乳を少しずつ加えてときのばし、牛乳をすべて入れたら、生クリーム、顆粒コンソメ、塩、こしょうで味を調えます。
- 9 (7)を器に盛り付けて上から(8)のホワイトソースをかけ、コーン、パセリを散らします。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

仕上げにかけるホワイトソースで、見た目にもおいしさアップ! さらにホワイトソースには、キャベツ特有の風味をまろやかにしてくれる効果があります。キャベツの香りが苦手な子どもも、大喜びで食べてくれますよ。