



食改さんのおすすめレシピ

ロールキャベツのスープ煮



作り方

材料 (2人分)

| | |
|-----------|--------|
| ・キャベツの葉 | 4枚 |
| ・干しいたけ | 2枚 |
| ・糸こんにゃく | 40g |
| ・冷凍えび | 4尾 |
| ・鶏モモ肉 | 60g |
| ・かまぼこ | 4切 |
| A { | |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ・水 | カップ1 |
| ・しいたけの戻し汁 | カップ1/2 |
| ・牛乳 | 大さじ2~3 |

- ①キャベツは熱湯でさっと茹で、固い部分は切り落とす。
- ②干しいたけは水で柔らかく戻し、半分に切って薄くそぎ切りにする。
- ③糸こんにゃくはさっと茹でて4~5cm長さに切る。
- ④えびは殻と背わたを取り半分に切る。
- ⑤鶏モモ肉は8切れに切り、かまぼこは半分に切る。
- ⑥②~⑤はすべて4等分にしておく。
- ⑦キャベツを広げ、⑥の具を並べて置き、両端を折って俵型にしっかりと包み、つまようじで縫うように止める。
- ⑧鍋に⑦を並べ入れAを加えて中火~弱火で10~15分上下を返しながらかく煮る。(キャベツが柔らかくなり煮汁が1/3位になるまで)
- ⑨牛乳を入れて弱火で少し煮て、味を含ませる。
- ⑩つまようじを抜き、ロールキャベツとスープを器に盛る。

ポイント

- ・食材の旨味がぎゅっと詰まったロールキャベツです。
- ・中に入れる具を小さめに切って包むと食べやすくなります。

栄養価 (1人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 173kcal |
| たんぱく質 | : 18.5g |
| 脂質 | : 5.8g |
| 食塩相当量 | : 0.7g |