

巻かないロールキャベツ

さつまいもとかぼちゃのレモン煮と合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

簡単に作れるロールキャベツ



1人分あたり

【エネルギー】	316 kcal
【たんぱく質】	17.6 g
【脂質】	19.5 g
【食塩相当量】	1.1 g
【野菜重量】	120 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(2人分)

豚ミンチ	・・・ 140g	A	トマトジュース	・・・ 200ml
ポテトサラダ	・・・ 1袋(120g)		減塩コンソメ	・・・ 4.0g
高野豆腐	・・・ 12g		砂糖	・・・ 2g
千切りキャベツ	・・・ 160g		胡椒	・・・ 少々
ブロッコリー	・・・ 80g			

※減塩コンソメは5.3gあたり、1.3gの食塩が含まれるもの

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、水気をしっかり絞り、細かくちぎる
- ② 袋に豚ミンチとポテトサラダ、高野豆腐を合わせてタネを作る
- ③ ラップに千切りキャベツを薄く敷く(真ん中を多めに)
- ④ ③に②を乗せて包み込み、形を整え電子レンジ600wで4分加熱する
- ⑤ ④のラップを剥がして器に入れ、Aを入れ、冷凍ブロッコリーを添える
- ⑥ 電子レンジ600wで1分30秒～2分加熱する