

脂質が気になる方へ

ふわふわ豆腐入り

シーフードロールキャベツ

管理栄養士のレシピ No.102



イカや貝類に多く含まれるタウリンは血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。お肉の代わりにシーフードミックスや豆腐、食物繊維が豊富なきのこをソースに使うことで、よりヘルシーで食べ応えのある1品となっています。

1人分 エネルギー140kcal 脂質3.0g

塩分2.0g 調理時間20分

材料 2人分 4個

- | | |
|------------|-------|
| ・シーフードミックス | 60g |
| ・木綿豆腐 | 1/4丁 |
| ・キャベツ | 大4枚 |
| ・にんじん | 40g |
| ・しめじ | 20g |
| ・水 | 600ml |
| ・片栗粉 | 20g |
| ・塩胡椒 | 適量 |
| ・鶏ガラスープ | 大さじ2 |

作り方

- ①シーフードミックスを解凍し細かく切る。豆腐は水切りしておく。
- ②キャベツ・にんじんは電子レンジで1分半加熱する。その後、にんじんはみじん切りにする。
- ③ボウルに①、にんじん、片栗粉10g、塩胡椒を入れ、粗めに混ぜる。
- ④キャベツを広げ③を巻いたら、爪楊枝を刺して形を整える。
- ⑤④としめじと水を入れ鶏ガラスープで15分煮る。
- ⑥最後に片栗粉10gに水を適量入れ、とろみをつけたら完成。