

## 食改さんのおすすめレシピ vol.23

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。  
今月はキャベツ、豆腐を使用したレシピです。ヘルシーメニュー  
コンクール主菜部門で最優秀賞を受賞した作品です。



### 彩野菜の豆腐ロール

#### ≪材料≫ 1人分

キャベツ	35g (1枚)
人参	10g
玉ねぎ	15g
ピーマン	5g
鶏挽肉	20g
絹豆腐	35g
※水切りしておく	
パン粉	15g
油	10g
塩	0.2g
胡椒	0.05g
トマト	100g (1/2個)
コンソメ	1g
水	30g
パセリ (乾)	適宜

一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	200kcal	0.8g

#### ≪作り方≫

- ①人参、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、鶏挽肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に炒め、塩・胡椒を加える。(これを**A**とする)
- ③ボールに水切りをしておいた豆腐・**A**・パン粉をよく混ぜタネを作る。(緩い場合はパン粉を少し加えて硬さを調整する)
- ④キャベツの芯が柔らかくなる位まで茹でる。(15~20分)
- ⑤キャベツにタネを包んで形を形成する。(これを**B**とする)
- ⑥湯むきしたトマトを角切りにし、フライパンで水・コンソメと軽く水分を飛ばす程度に煮詰める。
- ⑦**B**を皿に盛り、⑥をかける。お好みでパセリを振る。

