

野菜たっぷり栄養バランス抜群!

トマト風味和風 「ロールキャベツ」

【材料2人分】

キャベツ(大)	……2枚	赤ワインまたは日本酒	少々
トマト	……2個	塩、こしょう	……適量
しめじ	……20g	和風だし	……300cc
舞茸	……20g	トマト缶	……200g
玉ねぎ	……1/2個	醤油	……大さじ2杯
セロリ	……10g	みりん	……大さじ1杯
人参	……10g	酒	……大さじ1杯
合挽き肉	……100g	パセリみじん切り	適量
ピザ用チーズ	……10g		

1人分 栄養量	●エネルギー 120kcal	●脂質 8.6g
	●たんぱく質 9.2g	●塩分 2.8g



1

キャベツは硬い芯の部分を削ぎ、しんなりするまでしっかりと茹でます。茹でたキャベツはザルにあげ冷ましておきます。

★ここがポイント

冷ますときは水にさらさないでください。



4

冷ましておいたキャベツに、
3で作ったタネをのせ、キャベツが破れないように丁寧に巻いていきます。

★ここがポイント

タネは余らないように、作る個数分に分けてから使いましょう。



2

トマトを大きめのサイコロ切りにします。それ以外の野菜はみじん切りにしておきます。

★ここがポイント

セロリの皮が硬い場合は、皮をむいてください。



5

ロールキャベツが、出来るだけピタリと収まる大きさの鍋に、和風だし、トマト缶、調味料を入れ、落とし蓋と鍋蓋をして煮込みます。(目安は中火で約20分)

★ここがポイント

煮くずれしないように、巻き終わりを下に入れて入れます。



3

ボウルに合い挽き肉、みじん切りにした野菜、チーズを入れ塩コショウをし、粘りがでるまでよく混ぜタネをつくらします。

★ここがポイント

しっかりと粘りがでるまで手で練りながら混ぜてください。



6

器に盛り付け、パセリのみじん切りを振り掛ければ完成です。

★ここがポイント

大きさによっては食べやすいように2〜3個に切ると良いでしょう。