

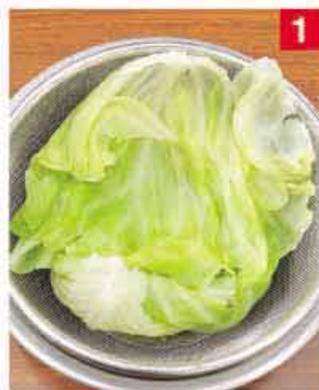
野菜たっぷり栄養バランス抜群!

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	
舞茸 ……20g	和風だし ……300cc
玉ねぎ ……1/2個	トマト缶 ……200g
セロリ ……10g	醤油 ……大さじ2杯
人参 ……10g	みりん ……大さじ1杯
合挽き肉 ……100g	酒 ……大さじ1杯
ピザ用チーズ ……10g	パセリみじん切り 適量

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取り、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とくたわす。



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。



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。