

おすすめレシピ
～減塩シリーズ～

Vol.124 (平成 30 年 5 月号)



「チーズ入り ロールレタス」

1人分あたり

196kcal
塩分 1.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

食塩不使用のトマト缶を使用していますが、トマトのさっぱりした酸味と、肉だねに入れたチーズで塩分とコクを補い、満足できる1品にしています。

【材料(2人分)】

| | |
|-----------------|-------|
| ・木綿豆腐 | 1/6 丁 |
| ・鶏ひき肉 | 50g |
| ・玉ねぎ | 1/4 個 |
| ・椎茸 | 1 個 |
| ・レタスの葉 | 4 枚 |
| ・とろけるチーズ | 2 枚 |
| A { トマト缶(食塩不使用) | 400g |
| { 大豆(水煮) | 20g |
| { コンソメ | 1/2 個 |

【作り方】

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りします。
- ②レタスの葉を湯通しして柔らかくしておきます。
- ③玉ねぎ、椎茸をみじん切りにして、鶏ひき肉、木綿豆腐と一緒にボウルに入れ混ぜ合わせ、肉だねを4等分にしておきます。
- ④チーズを半分に切ってそれぞれを折りたたみ、肉だねで包み俵型にします。
- ⑤レタスの葉を広げ④を包み込み、巻き終わりを下にして、フライパンに並べます。
- ⑥Aを入れてひと煮立ちさせ、蓋をして弱火で10分煮込みます。

栄養士 小林 智里

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。