おすすめレシピ

ロール白菜

～カロリーダウンシリーズ～

【材料（２人分）】１人分のカロリー182kcal　塩分 0.75ｇ

- 白菜　4 枚

A
- 豚ひき肉　100ｇ
- 木綿豆腐　75ｇ（1/4 丁）
- 長ねぎ　1/4 本
- ショウガ汁　1 カケ分
- パン粉　大さじ 2
- しょう油、酒　各小さじ 1

B
- 水　1 カップ
- 鶏ガラスープの素　大さじ 1
- ごま油　小さじ 1
- しょう油　小さじ 1
- 長ねぎ　1/4 本

豆腐を混ぜているので普通のロール白菜に比べて約 30kcal 低くなっています。

【作り方】

1. 白菜は塩(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、ザルにあげて冷ます。
2. A のねぎはみじん切り、豆腐は軽く水切りし、他の材料とよく混ぜ合わせ 1 人 2 コとして等分する。
3. 1 の数量分の白菜を広げて A をのせ、包むように巻き、巻き止まりを楊枝でとめる。
4. 鍋に B を注ぎ入れ、3 を並べる。煮立ったらアクを除きペーパータオルで落としぶたをし、弱火で 20 分煮る。
5. 器に盛り、せん切りにしたねぎを添える。

☆★☆栄養情報☆★☆

白菜は９０％以上が水分で、ビタミンやミネラル・食物繊維など、いろいろな栄養素が少量ずつ含まれています。

糖質は少なめなので、キャベツなどほかの葉もの野菜と比べ低カロリーです。