

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。

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。