豆腐でヘルシー和風ロールキャベツ

＜材料　２人分＞

・キャベツ　　　　　外側の大きい６枚

Ａ　・豚挽肉　　　　　　　　１００ｇ　　　　　Ｂ・片栗粉　　　　　　　　大さじ１

・木綿豆腐　　　　　　　１００ｇ　　　　　　・みそ　　　　　　　　　　小さじ２

・玉ねぎみじん切り　　　１／４個　　　　・酒　　　　　　　　　　　大さじ１

・にんじん　　　　　　　　１／４本　　　Ｃ・コンソメスープ　　　　　１個

・塩こしょう　　　　　　　　適量　　　　　　・お湯　　　　　　　　　　１カップ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　・酒　　　　　　　　　　　大さじ２

＊ロールキャベツを煮るときは他に好きな野菜を入れてもＯＫです

みその代わりにカレー粉を入れたり、スープをトマト味にしてもおいしいです！

＜作り方＞

1. キャベツは１枚づつはがし茹でる。玉ねぎはみじん切りにんじんは乱切り。
2. ボールにひき肉と水気を切った木綿豆腐と玉ねぎを入れてよく混ぜる。
3. Ｂも加えさらによく混ぜ、茹でたキャベツに肉を巻いてパスタでとめる。
4. 鍋にロールキャベツを並べＣと乱切りにんじんを加え蓋をして20分煮る。
5. 味を見てから塩こしょうし、器に盛る。

＊カロリーダウンのポイント

ひき肉に豆腐を加えよく混ぜると一気にかさがアップします。出来上がりの食感もふんわり柔らかくなります。

たねにみそを加えることで深みが出て味がしっかりし、食べ応えがあります。

たねのつなぎに卵でなく片栗粉にチェンジしてカロリーをセーブできます。

