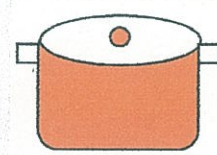


このレシピで

野菜が 180 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



ロールキャベツ風



ミルフィーユ鍋

材料

・キャベツ (4枚) 160g

〈A〉

- ・鶏挽肉 40g
- ・絹豆腐 (1/5丁) 60g
- ・片栗粉 (小さじ1) 5g
- ・にんじん (1/7本) 20g
- ・こしょう 少々
- ・塩 (1つまみ) 0.9g

〈B〉

- ・水 300ml
- ・かつお顆粒だし 1g
- ・めんつゆ (小1) 7g
- ・おろししょうが (小1) 5g

コンソメ味や
カレー味も!!

- ☆ 手間かけてキャベツで巻くとロールキャベツに!!
- ☆ たっぷり野菜でも煮込むことで少しく感じずから
いっぱい食べれる!!

にんじんの代わりに他の
野菜でもOK!!

エネルギー: 180kcal
たんぱく質: 15.3g
脂質: 6.2g
炭水化物: 17.1g

関東学院大学 実習生

作り方

- ① キャベツは水洗いする。外側の大きな葉を使用する。
- ② 豆腐をキッチンペーパーで包み、20~30秒電子レンジにかけて水気を切る。
- ③ にんじんをみじん切りにする。
- ④ ポウルにAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ キャベツとAを交互に重ねて鍋に敷き、Bを加えて20分ほど蓋をして中火で煮込む。