

えびと帆立のロールキャベツ

具はエビと帆立のミンチなので、豚挽肉のロールキャベツよりも低カロリーです。ダイエット中の方にもおすすめです。

<主な材料・4人分>

春キャベツ（大きめ）	8枚
帆立貝柱	50g
むきえび	30g
はんぺん	50g
生クリーム	30ml
塩、こしょう	少々
白ワイン	40ml
コンソメ	1個
バター	10g
ミニトマト	4個
パセリ	適量



<作り方>

- ① キャベツの葉は茹でて、芯の部分を薄くそぐ。
- ② えびと帆立とはんぺんは、フードプロセッサーにかけ、生クリームを3～4回に分けて加え、なめらかなすり身にする。塩・こしょうをする。
- ③ キャベツの葉を広げ、2枚重ねて、4等分にした②のすり身を中央にのせ、手前、左側の順に折り、手前から転がして巻いたら、最後に右側の残りを内側へ押し込む。
- ④ 鍋に水 400ml、白ワイン、コンソメを入れ火にかけて、煮立ったら弱火にし、③のロールキャベツを並べ入れる。蓋をして15分煮こむ。
- ⑤ 塩・こしょうをして味を調え、バター・ミニトマトを加え、ひと煮立ちする。
- ⑥ 器にロールキャベツを盛り、⑤のスープをかけてミニトマト・みじん切りしたパセリを飾る。

エネルギー 129 kcal 蛋白質 11.7 g 塩分 1.7 g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)