

## ☆高野豆腐入りロールキャベツ

### 【糖尿病レシピ】

タネに肉だけでなく高野豆腐も合わせて使用することでボリューム&食べ応えはありつつも、エネルギー量を抑えることができます。

#### <主な材料・4人分>

鶏挽き肉 200g

玉ねぎ 1/4 個

高野豆腐（戻さない）2 個

キャベツ 8 枚

人参 1/3 本

ほうれん草 1/4 束

A

生姜 1/2 片

卵 1 個

パン粉 大さじ 3

料理酒 大さじ 1

塩 少々

こしょう 少々

B

だし汁 600ml

醤油・みりん 各大さじ 1



#### <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、生姜と高野豆腐はそれぞれすりおろしておく。
- ② 人参はお好みの型で抜き、ほうれん草は塩茹でして食べやすい大きさに切る。
- ③ キャベツは1枚ずつはがして、耐熱皿に重ね入れてラップをし、600W 電子レンジで3分30秒加熱する。キャベツの粗熱がとれたら、芯の部分の厚みを取り除き、みじん切りにする。
- ④ ボウルに鶏挽き肉、A、①、③の芯のみじん切りを入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 1/8量ずつに分けて、キャベツで巻いて爪楊枝でとめる。  
鍋にB、型抜きした人参とともに入れて、1時間ほど煮込む。
- ⑥ 器に盛り、ほうれん草を添えたら完成。

エネルギー 218kcal 蛋白質 16.0g 塩分 1.1g