

☆秋鮭ロールキャベツ～豆乳味噌仕立て～

<主な材料・4人分>

秋鮭 4切

塩 適量

こしょう 少々

キャベツ 大き目の葉8枚

しめじ 1/2パック

人参 1/2本

だし汁 500ml

豆乳 150ml

白味噌 大さじ2



<作り方>

- ① キャベツは1枚ずつはがし、お湯を沸かした鍋で茹でて、ざるにあげて冷ましておく。  
芯の厚い部分は包丁でそぎ取る。  
人参は好きな形に切り、しめじは石づきを除きほぐしておく。
- ② 鮭は皮と骨を除いて2等分に切り、塩をふって10分ほど置く。キッチンペーパーで軽く水気をふいて、こしょうをふっておく。
- ③ キャベツ広げて薄力粉（分量外）はたいてから、②を手前に置いて芯にして巻く。  
巻き終わりを爪楊枝で留める。
- ④ ③を鍋に並べ、だし汁と人参、しめじも入れて弱火で約20分位煮る。
- ⑤ 豆乳を加えて吹きこぼれないように煮て、火をとめて味噌を溶き入れる。  
塩で味をととのえる
- ⑥ 爪楊枝をとって皿に盛り付けたら完成。

エネルギー 239kcal 蛋白質 27.3g 塩分 1.1g