

# トマトジュースで煮込んだ 簡単ロールキャベツ

塩分控えめ

## 栄養価(1人分)

エネルギー…202kcal	脂質…8.3g	塩分…1.5g	カルシウム…98mg
たんぱく質…12.0g	炭水化物…21.0g	食物繊維…4.9g	(スープを含む)

## 作り方

1. ロールキャベツを作る
  - ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて水気を切る。その間に②と③を準備する。
  - ② キャベツは芯が柔らかくなるまで茹でる。芯は取り除きみじん切りにする。
  - ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
  - ④ 豚ひき肉と①の豆腐、②のキャベツの芯、③の玉ねぎを混ぜ合わせる。塩、こしょうを加えてよくこねる。4等分にして、たわら型に丸める。
  - ⑤ ②のキャベツの葉を広げ、④を載せる。左右から包み、手前から巻く。巻き終わりはつま楊枝で留める。
2. スープの材料を切る  
玉ねぎは細切り、マッシュルームは軸を取り除き 3~4mm 幅にスライスし、ベーコンは約 1cm 幅に切る。
3. 鍋に1で作ったロールキャベツを並べ、水と白ワイン、トマトジュース、コンソメ、2のベーコンを入れて火にかける。
4. 沸騰したらミックスベジタブルと2の玉ねぎ、マッシュルームを加える。落とし蓋をして強火で煮る。煮立ったら弱火にして 15~20 分煮込む。
7. 皿に盛り付ける。つま楊枝を取り除き、パセリを散らす。



## 材料(2人分)

### [ロールキャベツ]

- 絹ごし豆腐…1/3 丁(80g)
- キャベツ…中 4 枚(240g)
- 玉ねぎ…1/2 個(120g)
- 豚ひき肉…60g
- 塩…0.6g
- こしょう…少々

### [スープ]

- 玉ねぎ…1/4 個(60g)
- マッシュルーム…2 個(20g)
- ベーコン…1/2 枚(10g)
- 水…1 と 1/2 カップ(290g)
- 白ワイン(日本酒でも可)  
…大さじ 1(10g)
- トマトジュース(食塩無添加)  
…60g
- コンソメ…5g
- ミックスベジタブル…30g
- パセリ…少々

**上手にヘルシー!**

その<sup>1</sup> トマトジュースの酸味を利用して**塩分低下**

その<sup>2</sup> 豆腐で**カロリーカット**



## ~大豆・大豆製品の特徴~



### ①畑の肉から作られる!?

大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。必須アミノ酸(体内で作る事が出来ないアミノ酸)をバランスよく豊富に含んでいる為、このように言われています。また、肉や魚よりもカロリーが低い為、「たんぱく質をしっかり摂りたいけれど、カロリーは抑えたい!」という方にお勧めの食材です。

### ②リノール酸がたっぷり

大豆・大豆製品には、リノール酸が豊富に含まれています。

#### リノール酸とは?

脂肪酸(脂質を構成するパーツ)の1つで、体内で作る事が出来ない物質です。大豆油やごま油などに多く含まれていますが、これらは高カロリーの食品である為、大豆や大豆製品から摂取する事が良いと考えられます。