



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.158

野菜たっぷり減塩レシピ

簡単ロールキャベツ風

1人分の野菜使用量 **90g**

材料 2人分

千切りキャベツ…………… 160g
コンソメ (顆粒) …… 小さじ1/2
豚ひき肉…………… 120g
生しいたけ…………… 1枚 (20g)
玉ねぎ…………… 20g
長芋…………… 20g
A [塩…………… 小さじ1/7 (0.8g)
ナツメグ・こしょう…………… 少々
水…………… 100ml
酒 (または白ワイン) …… 小さじ1
トマトケチャップ…………… 大さじ2
乾燥パセリ…………… 少々

- ① 千切りキャベツにコンソメをまぶしておく。
- ② 生しいたけ、玉ねぎをみじん切りにし、長芋はすりおろしておく。
- ③ 豚ひき肉に②とAを加えてよく混ぜ合わせ、2等分して俵型にする。
- ④ ③を①のキャベツで包み、鍋 (または深型のフライパン) に並べる。
- ⑤ 水と酒 (または白ワイン) を注ぎ入れたらふたをして強火にし、沸騰したら弱火にして煮汁がなくなるまで25分程度蒸し煮する。
- ⑥ お皿に盛り付けて形を整え、鍋底に残った煮汁を上からかける。ケチャップをかけて乾燥パセリを振りかける。



おすすめポイント♥

少ない塩分でおいしく仕上げられる減塩レシピです。市販の千切りキャベツを使うと手軽に出来ますよ。



▲弘前市食生活改善推進員について

■ 1人分の栄養量

エネルギー／178kcal、たんぱく質 11.0g、脂質／9.9g、カルシウム／46mg、食物繊維／2.5g、食塩相当量／1.3g