

〈キャベツ〉

『はんぺんとチーズ入りロールキャベツ』

☆はんぺんでカロリーを抑えたヘルシーなロールキャベツに仕上げました。☆

《エネルギー量（1人分） 176kcal》

◎材料と分量（2人分）

・キャベツ	/	100g	・水	/	100cc
・はんぺん	/	70g	・固形コンソメ	/	1/2個
・ウインナーソーセージ	/	30g	・塩	/	少々
・ミックスチーズ	/	20g	・こしょう		少々
・トマトの水煮（缶詰）	/	200g	・パセリ		適量
・ケチャップ	/	30g			

◎作り方

- ① キャベツは1枚ずつ分け、芯までしっかりゆでる。
- ② はんぺんは1/4の大きさにカットし、横に薄く切る。ウインナーは縦に半分に切る。
- ③ はんぺん、ミックスチーズ、ウインナー、はんぺんの順に重ねてキャベツで包み、爪楊枝で固定する。
- ④ ③を鍋に入れ、トマトの水煮、ケチャップ、水、固形コンソメを加えて火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて10分くらい煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調えて火を止め、爪楊枝をはずして器に盛り、みじん切りにしたパセリを振る。

