



高野豆腐のロールキャベツ



所要時間：30分（戻し時間を除く）

簡単

安価

材 料：大人2人分

キャベツ・・・4枚（約200g）

高野豆腐・・・1枚

ベーコン・・・2枚

コンソメ・・・1個

ローリエ・・・1枚

こしょう・・・少々

ケチャップ・・・適量

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 高野豆腐はたっぷりの水につけて戻し、軽く押しながら洗って水を2～3回替える。やわらかくなったら、4等分に切る。
2. キャベツは、沸騰した湯で1～2分茹で、ザルにあげそのまま冷ます。冷めれば軸の固い部分をそぎ切りにする。ベーコンは半分に切る。
3. 水気をきったキャベツを広げ、ベーコンを敷き、その上に高野豆腐・そぎ切りのキャベツの芯をのせて包み、巻き終わりを爪楊枝で止める。
4. 鍋に3を並べ、コンソメ・水400cc・こしょう・ローリエを入れて中火で沸々するまで煮る。落としふたをして弱火にし、15分ほど煮る。
5. 器に盛り付け、お好みでケチャップを添える。



<1人分栄養価>

エネルギー：145kcal

たんぱく質：7.8g

脂 質：9.7g

食塩相当量：1.6g



レシピ動画は
こちらから



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士



知っ得情報 ~キャベツ~



いろいろな料理に使える万能食材！

<一般的なキャベツ（寒玉）>

- 楕円形
- 薄い黄緑色
- 葉と葉の間がギュッとつまっている
- 春キャベツに比べると、水分が少なくてかたい



<春キャベツ・新キャベツ（春玉）>

- やや小さめで丸い
- 鮮やかな黄緑色
- 葉と葉の間がゆるく、ふわっとしている
- 水分が多くやわらかい



<キャベツの保存方法>

涼しい場所が好きな野菜なので、冬を除いては冷蔵庫で保管するのがおすすめ。

芯をくりぬき、キッチンペーパーに水を含ませたものを穴につめ、ポリ袋に入れると万全です。丸ごと使わないときは、切らずに外の葉からはがして使うと長持ちします。



<キャベツの調理法>

生食、和え物、煮物、蒸し物、炒め物など万能に使える優秀食材です！



知っ得情報 ~高野豆腐~



栄養成分が凝縮し、豆腐より栄養価がアップ！長期保存可能な乾物です。

<高野豆腐ってなに？>

「畑の肉」と言われる大豆から作られる豆腐を凍らせ、熟成させて乾燥させた保存食材。



<高野豆腐の栄養>

女性ホルモンと似た働き的大豆イソフラボン、脂肪の代謝を促進する大豆サポニン、脳を活性化させるレシチン、老化防止のビタミンE、骨を作るカルシウム、筋肉を作るたんぱく質、貧血を予防する鉄分など、豆腐に比べて多くの栄養素が含まれています。