

最優秀賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

彩野菜の豆腐ロール

那珂市 笹山 志帆

主菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 200kcal

食塩相当量 0.8g

野菜の量 165g



材 料(1人分)

【豆腐ロール】 キャベツ(35g・1枚) 人参(10g) 玉ねぎ(15g) ピーマン(5g)
鶏挽肉(20g) 絹豆腐(35g 水切りしておく) パン粉(15g) 油(10g)
塩(0.2g) 胡椒(0.05g) トマト(100g・1/2個) コンソメ(1g) 水(30g)

作 り 方

- ① 人参、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、鶏挽肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に炒め、塩・胡椒を加える。(これをAとする)
- ③ ボールに水切りをしておいた豆腐・A・パン粉をよく混ぜタネを作る。
(緩い場合はパン粉を少し加えて硬さを調整する)
- ④ キャベツの芯が柔らかくなる位まで茹でる。(15~20分)
- ⑤ キャベツにタネを包んで形を形成する。(これをBとする)
- ⑥ 湯むきしたトマトを角切りにし、フライパンで水・コンソメと軽く水分を飛ばす程度に煮詰める。
- ⑦ Bを皿に盛り、⑥をかける。お好みでパセリ振る。

【組み合わせ例】

パン
彩豆腐ロール
マカロニサラダ
コンソメスープ