

# エビ風味ロールキャベツ

春キャベツとエビのやさしい色合いと甘みを活かして…

一人当たり栄養価：エネルギー 142kcal/たんぱく質 14.0g/塩分 1.7g



## 献立紹介【健康に食べるコツ】

エビ風味のロールキャベツは主菜＋汁ものです。ひとりで野菜120g摂れますので、副菜は芋やマカロニ中心のスパイスを利かせたサラダを組み合わせると、栄養バランスと味のバランスがよくなります。

### 材料( 2人分)

- 鶏ひき肉(胸) 50g
- 塩 0.8g
- コショウ 少々
- むき海老 50g
- はんぺん 50g(1/2枚)
- 酒 50cc
- 玉ねぎ 30g
- 春キャベツ 200g(大2枚)
- コンソメ 2g(1/2個)
- 塩 0.8g
- 水 300cc
- コショウ 少々
- 桜エビ 適宜

### 作り方

1. キャベツは、葉を破かないようにはがして、軽くゆで半分に切る。たまねぎはみじん切りにする。
2. むきエビは粗く刻んでから、包丁の背でたたく。はんぺんはビニール袋に入れて握りつぶす。
3. 鶏ひき肉に塩コショウを加え、粘りが出るまで練る。ここに②のむきエビとはんぺん、酒を入れてよく混ぜ、たまねぎを加える。
4. 3を4等分にして1のキャベツに包み、楊枝でとめる。
5. 鍋に水、コンソメを加え、④を入れて沸騰したら3分間、返して3分間煮る。
6. スープ皿に5を盛り、桜えびを散らす。