

他にもレシピ多数掲載中!



上尾市ホームページ

主

豆乳白菜ロール

かんたん おいしい
アップーレシピ

材料(2人分)

- 白菜・・・・・・・・・・2枚(160g)
- 鶏ひき肉・・・・・・・・100g
- 木綿豆腐・・・・・・・・30g
- たけのこの水煮・・10g
- 長ねぎ・・・・・・・・5g
- 人参・・・・・・・・5g
- 芽ひじき(乾燥)・・4g
- しょうが・・・・・・・・5g
- 塩・・・・・・・・・・少々(0.5g)
- こしょう・・・・・・・・少々(0.5g)
- 調整豆乳・・・・・・・・1と1/2カップ(300ml)
- ガラスープの素・・小さじ2(6g)
- 塩・・・・・・・・・・少々(0.5g)

A

B



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 216キロカロリー
食塩相当量 1.6g

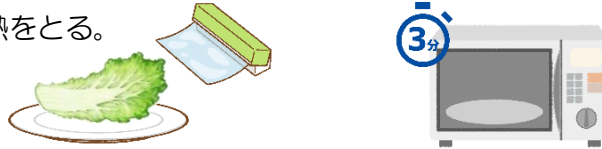


【作り方】

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして水気を切る。たけのこの水煮、長ねぎ、人参はみじん切りにする。ひじきは戻して水気を切り、みじん切りにする。しょうがはすりおろす。



- 2 白菜は1枚ずつはがして水洗いする。耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで3～4分加熱する。しばらく放置して粗熱をとる。



- 3 Aの材料を混ぜ合わせ、2等分に分ける。白菜を広げ、肉だねをのせてこぼれないように手前からしっかり巻いて包む。



- 4 鍋にBの調味料を入れる。③の巻き終わりを下にして置き、蓋をして火にかける。沸騰したら火を弱め、肉だねに火が入るくらいまで煮る。(目安時間：10分)

