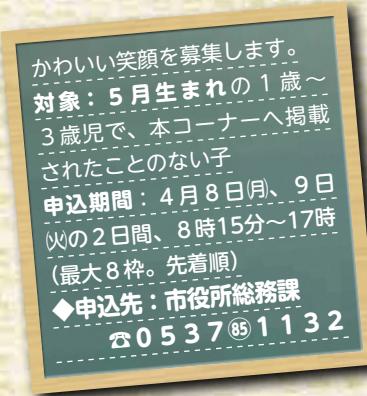


# かわいい おまえざきのたから

3月  
生まれの  
元気な子



普段の食事に  
“野菜プラス1皿”



**材料 (4人分) 1人分=119kcal**

春キャベツ	4枚 (300g)
木綿豆腐	2/3丁 (200g)
ゆでたエビ	6尾
万能ねぎ (小口切り)	3本
塩	少々
小麦粉	大さじ2
溶き卵	1/4個分
●だし汁	1と1/2カップ
●しょう油	小さじ2
●みりん	小さじ2
かたくり粉	小さじ1

- 豆腐をペーパータオルで包み、レンジで3分加熱し冷ます。エビは粗く刻む。キャベツは1～2分ゆで、水気を拭く。
- ボウルに豆腐、エビ、ネギ、溶き卵、塩、小麦粉を入れて練り混ぜ、キャベツで巻く。
- 鍋に②と●の材料を入れ中火にかける。火が通ったら皿に移す。
- 残った煮汁に同量の水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。