



広報おまえざき

掲載レシピ



2019年3月号

普段の食事に
“野菜プラス1皿”



豆腐とえびのロールキャベツ

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
 万能ネギ(小口切り) 3本
 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

- 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。