

## ● 時短！ロールキャベツ!!



### 栄養価 (1人分)

エネルギー：565kcal  
たんぱく質：22g  
脂 質：20g  
炭水化物：83g  
塩 分：2.2g

1人分の野菜

**250g**



**主食** ごはん 1人分 150g

**主菜** 逆転！ロールキャベツのトマト煮

作るときに減塩②

1人分の塩分 **1.3g**

| 材料 (2人分)       |            | 下準備              |
|----------------|------------|------------------|
| 豚もも薄切り         | 5枚 (125g)  | バットに広げておく        |
| キャベツ           | 2枚 (100g)  | 繊維に沿って短冊切り       |
| トマト            | 大1個 (200g) | へたを取り、くし切り (8等分) |
| おろしにんにく (チューブ) | 20cm (10g) |                  |
| 塩              | 小さじ 1/3    |                  |
| オリーブ油          | 大さじ 1      |                  |
| (あれば)パセリ       | 少々         | みじん切り又は乾燥パセリ     |

### ● 作り方

- ① 豚もも肉でキャベツをくるみ、巻き終わりを下に鍋に並べる。
- ② トマト、おろしにんにく、塩、オリーブ油を加え、蓋をして中火で15分加熱する。
- ③ 半分に切り、盛りつける。好みでパセリを散らす。

### ★逆転！ロールキャベツのトマト煮

- ・ 短冊切りにしたキャベツを薄切り肉で巻くだけなので、とても簡単！
- ・ 普通のロールキャベツより、噛み切りやすいので、とても食べやすい！
- ・ トマトには昆布の「うまみ成分」と同じ「グルタミン酸」が多く含まれているので、煮込み料理に入れると、減塩でも美味しく食べることができる！

## 副 菜

## ピーナッツかぼちゃ



ステップ2

作り置きして朝食にも！

作るときに減塩③

1人分の塩分 0.2g

| 材料 (2人分) |              | 下準備               |
|----------|--------------|-------------------|
| かぼちゃ     | 1/12個 (120g) | 種、わた、へたを取る        |
| ピーナッツバター | 小さじ2         | A<br>ボウルに入れ、混ぜておく |
| しょうゆ     | 小さじ1/3       |                   |

## ●作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器に皮を下にしてのせ、ゆるくラップをかけ、電子レンジ (600W) で5分加熱し、裏返し更に5分加熱する。
- ② ①をAのボウルに入れ、しゃもじで潰すように混ぜる。

## 副 菜

## たたききゅうりのなめ茸和え



ステップ3

朝にすぐ作れる！

作るときに減塩③

1人分の塩分 0.7g

| 材料 (2人分) |            | 下準備   |
|----------|------------|-------|
| きゅうり     | 2/3本 (80g) | へたを取る |
| かに風味かまぼこ | 小2本 (20g)  | ほぐす   |
| なめ茸 (瓶)  | 大さじ2       |       |

## ●作り方

- ① きゅうりをビニール袋に入れ、袋の上からめん棒などできゅうりをたたき、一口大に崩す。
- ② ①の袋にかに風味かまぼことなめ茸を入れ、袋の上からよく揉み込む。

## ★ピーナッツかぼちゃ

- ・電子レンジで加熱したかぼちゃをしゃもじで潰して、調味料と和えるだけ！忙しい朝でも簡単に作れます。また、色どりが良いので、お弁当のおかずにもピッタリです！塩分が少ないので、野菜が足りない時にプラス1品になります。

## ★たたききゅうりのなめ茸和え

- ・きゅうりはビニール袋に入れて、袋の上からたたいて崩れているので、調味料が絡みやすく短時間でおいしく食べられます。また、ビニール袋の中で和えるので、洗い物も少なく、いそがしい朝食でも作りやすい料理です。

※この2つの料理は、ピーナッツバターやなめ茸 (瓶) を調味料として利用しているので、味付けがとても簡単にできます。

