

キャベツの信太巻

材料（4人分）

作り方

キャベツ	200g
油揚げ（大判）	2枚（50g×2）
かんぴょう	5g（1/4袋）
A	
かんぴょうの戻し汁	200ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ①キャベツは熱湯で茹でて、ザルに上げて冷ます。
芯の部分は削いで薄くする。
- ②油揚げは（必要であれば）油抜きをして、三方を切り広げる。
- ③かんぴょうは戻す。（戻し汁はとっておく）
- ④油揚げにキャベツを重ねて巻いて、かんぴょうで2か所を結ぶ。（2本作る）
- ⑤鍋に④とAを入れて煮る。
時々向きを変え、味を染み込ませる。
味が染み込んだら食べやすい大きさに切って、器に盛る。

栄養価（1人当たり）

アドバイス

エネルギー：90kcal
タンパク質：4.9g
脂質：5.0g
塩分相当量：0.2g

残った煮汁に水溶き片栗粉を加え、あんかけにしても良いです

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

