



ひき肉の半量を大豆にして脂質OFF!! 野菜たっぷりロールキャベツ

野菜のうま味がぎゅっと詰まったおいしさです。

●材料(2人分*4個分*)

キャベツ	4枚
合い挽き肉	50g
蒸し大豆	50g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本(飾り用に数枚型抜きする)
生しいたけ	2枚
サラダ油	大さじ1
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ2
塩・こしょう	少々
コンソメキューブ	1個
水	500cc
塩・こしょう	少々
ブロッコリー	50g(飾り用)



●作り方

- 1.キャベツは1枚ずつ葉をはがし、耐熱容器に入れラップをし電子レンジで加熱する。*600w3分
- 2.ブロッコリーは小房に分け、キャベツと同様に電子レンジで加熱する。*600w1分半~2分
- 3.にんじんは飾り用に型を抜き、残りはみじん切りにする。
玉ねぎ、しいたけもみじん切りにする。
- 4.油を熱したフライパンでみじん切りにした具材を炒め、冷ます。
- 5.ビニール袋にひき肉、大豆、④、パン粉、牛乳、塩こしょうを入れこねる。
- 6.袋の端を切り、広げたキャベツの上に1/4程度絞り出し、巻く。
- 7.鍋に入れ、飾り用ににんじん、水、コンソメを入れ中火で煮る。
煮立ったら弱火でアクを取りながら30分程煮込む。
- 8.塩・こしょうで味を調べ、ブロッコリーと一緒に器に盛り付け、完成。

●コメント

ビニール袋に入れてこねることで、手が汚れず、洗い物も少なく済みます。また、ロールキャベツを鍋に入れるときは、巻き終わりを下にして、隙間なく鍋に詰めると煮崩れしにくいです。

(1人分の栄養価 エネルギー218kcal/たんぱく質12.6g/脂質12.3g /炭水化物20.9g/食塩相当量1.9g)

キャベツの芯は包丁で削ぎ切るか、手のひらで潰すと巻きやすいですよ♪



今回のテーマは“低カロリーメニュー”です。

クリスマスや年末年始でつい食べ過ぎていませんか？食べ過ぎは肥満など生活習慣病のリスクを高めます。今回は、定番メニューを低カロリーメニューにアレンジしてみました。いつもの食材を他の食材に置き換えるだけでカロリーや脂質を抑えることができます。最近体重を気にしている大切な人へのバレンタインの贈り物や、たくさん食べたいけどカロリーが気になる方におすすめです。

ヨーグルトでさっぱりヘルシー! トリュフチョコ

中身がヨーグルトなので一般的なトリュフチョコに比べカロリー半分以下です！

●材料(1回分 約8~10個分)

低脂肪ヨーグルト	200g
チョコレート	1枚(50g)
ココアパウダー	適量



●作り方

下準備：ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせてラップをし冷蔵庫へ。

一晩しっかりと水抜きをする

1. スプーンなどで水切りヨーグルトを丸め、1時間ほど冷凍庫で冷やす。
2. チョコレートを細かく砕き電子レンジで加熱し溶かす。
*600w50秒程度(溶けないときは10秒ずつ加熱する) 湯煎で溶かしてもOK!
- 3.冷やしたヨーグルトの周りにスプーン等を使いチョコレートをコーティングする。
- 4.ココアパウダーをまぶし、完成。

●コメント

・お好みでヨーグルトにグラノーラやドライフルーツ、ナッツなどを入れると食感のアクセントになりおすすめです♪

(1回分の栄養価 エネルギー394kcal/たんぱく質12.7g/脂質21.2g /炭水化物42.5g/食塩相当量0.3g)

ヨーグルトの水切りで出る水分＝「ホエー」は栄養価が高いです。捨てる前にアレンジしてみましょう！
・ホエー+牛乳+はちみつ＝飲むヨーグルト風ドリンク
・お肉を漬け込む→柔らかくなります
・スープやカレーを煮込むときに加える

など

※早めに使い切りましょう。

検索してみてください！

ひじまち食堂

