



ワンポイントアドバイス

・高齢の方でも焼きのりはすんなり噛み切ることができます。

ロール巻き

材料(1人分)

※1

鶏挽き肉	40g
木綿豆腐	40g
玉ねぎ	10g
食塩	0.5g
料理酒	2g
しょうゆ	2g
卵	10g
片栗粉	0.5g
焼きのり	0.5g

※2

人参	5g
いんげん	5g
だし汁	50cc

※3

料理酒	1g
砂糖	1g
薄口しょうゆ	3g
片栗粉	0.5g

※4

人参	10g
菜の花	15g

作り方

- ① 木綿豆腐はしっかり水気を切る。
- ② ※1の材料を粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ③ ※2の人参は7mm四方の拍子切りにし、茹でる。
(焼きのりの長さに合わせる)
- ④ いんげんは茹でておく。
- ⑤ ラップをしく(全形の焼きのりよりも大きく)。
- ⑥ ラップに②を適量のせ、全形焼きのりより一回り大きくのばす。
- ⑦ ⑥に焼きのりをのせ太巻き的要領で、人参といんげんを芯にして巻いていく。
- ⑧ ⑦を蒸し器(スチームコンベクション)で10分蒸す。
- ⑨ だし汁に※3を入れあんをつくる。
- ⑩ ⑧が蒸しあがったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。※4の人参と菜の花を茹でてあんをかける。

エネルギー	134kcal	カルシウム	82.0mg
たんぱく質	13.4g	塩分	1.4g
脂質	6.1g		