

ヘルシーロールキャベツ (5月)

材料	4人分	作り方
キャベツ	600g	① キャベツは固い部分を取り除き、レンジで6分程加熱する。 ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んでレンジで3分程加熱し、水気を切っておく。 ③ 人参は型をぬいて残りはみじん切り、玉葱、椎茸もみじん切りにする。 ④ ボウルに木綿豆腐、人参、玉葱、椎茸、鶏ひき肉、卵、小麦粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、8等分にして丸めておく。 ⑤ キャベツを広げ、④のたねを1個づつのせて包み、巻き終わりをつまようじでとめる。 ⑥ 鍋にロールキャベツを並べ、水とコンソメ、ローリエを入れて弱火で20分程煮る。ひと煮立ちしたら飾り人参を加える。 ⑦ ロールキャベツを取り出し爪楊枝をはずして飾り人参と共に器に盛り付ける。残りの煮汁に醤油、みりんを入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、あんを作る。 ⑧ ロールキャベツの上からあんをかける。
木綿豆腐	200g	
人参	40g	
玉葱	40g	
生椎茸	40g	
鶏ひき肉	150g	
卵	1個	
小麦粉	大さじ2	
塩・こしょう	少々	
水	3.5カップ	
コンソメ	大さじ1.1/3	
ローリエ	2枚	
煮汁	1.5カップ	
醤油	小さじ1.5	
みりん	〃	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1	

アスパラガスとパプリカのんにく醤油炒め (5月)

材料	4人分	作り方
アスパラガス	8本	① アスパラガスは根元を切り落として下半分をピーラーなどでむき、斜め3cmに切る。パプリカは細長く食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅の短冊切り、にんにくは粗みじん切りにする。赤唐辛子は輪切りにする。 ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れてから弱火で熱し、香りが出たらベーコンとアスパラガス、パプリカを炒める。 ③ 火が通ったら醤油を回しかける。
赤パプリカ	1/2個	
黄パプリカ	1/2個	
ベーコン	2枚	
オリーブオイル	小さじ2	
にんにく	2かけ	
赤唐辛子	1本	
醤油	小さじ1	

