

ロールキャベツの トマトシチュー



ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しよくじせっしゆきじゆん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー

: 254kcal

たんぱく質^{しつ}

: 17.3g

しつ
脂質

: 14.3g

たんすいかぶつ
炭水化物

: 20.5g

しよくもつせんいそうりよう

食物繊維総量

: 4.5g

しよくえんそうとうりよう

食塩相当量 : 1.8g

つく かた 〈作り方〉

ざいりょう ふたりぶん ○材料 (2人分)

ぶた にく
豚ひき肉 160g

たま こ
玉ねぎ 150g (1/2個)

まい
キャベツ 100g (2枚)

こ
ピーマン 35g (1個)

こ
トマト 400g (2個)

こけい こ
固形コンソメ 5.7g (1個)

しお こ
塩 1g (小さじ1/6)

こ
こしょう 0.1g (小さじ1/20)

Point

ふく
トマトに含まれているリコピンには

びはだこうか
美肌効果があります



1. たま こま き
玉ねぎ、ピーマンを細かく切り、ボウルに
い にく しお くわ ま
入れる。ひき肉、塩こしょうを加え混ぜる。



2. ゆ つつ
湯がいたキャベツで1を包む。



3. こけい くわ
フライパンに2、トマト、固形コンソメを加え、
ちゅうび に こ
中火でしっかり煮込む。



4. も つ かんせい
おさらに盛り付けて完成。