



なすと豆苗のロールバーグ

旬の秋なすを、β-カロテン・ビタミンCが豊富な豆苗と合わせました。
なすが苦手な方でも食べられるよう工夫した食べ応えのある一品！



レシピ考案者



杏林堂薬局

管理栄養士

坪井 ゆり

材料 (2人分)

- なす 3個 (240g)
- 豆苗 1/2袋 (50g)
- スライスチーズ 2枚
- 鶏ひき肉 150g
- おろししょうが(チューブ) 2cm
- 薄力粉 大さじ1
- カットトマト缶 1缶 (400g)
- A 「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ> 1個
- 粗びき黒こしょう 少々
- 「AJINOMOTO サラダ油」 大さじ1
- パセリのみじん切り・好みで 適量

作り方

- ① なすはタテ5mm幅に切って、水にさらして水気をきり、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分ほど加熱して冷ます。豆苗は4cm長さに切る。チーズはひと口大に切る。
- ② ボウルにひき肉、しょうがを入れ、全体をよく混ぜ合わせてタネを作る。
- ③ ①のなすの水気を拭き取り、片面に小麦粉を薄くふり、②のタネ、①のチーズ・豆苗の順に等分にのせて巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら全面を転がしながら火が通るまで焼き、Aを加えて5分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り、好みでパセリをふる。



1人分あたり

たんぱく質	……	22.2 g
エネルギー	……	364 kcal
塩分	……	1.3 g
野菜	……	334 g

調理時間
20分