

豆腐を使って さっぱり！ヘルシー！ふわふわに！

## ☆キャベツのふわふわしゅうまい



### 【材料】大人2人分、子ども1人

- ・木綿豆腐(水切り) 1丁(300g)
- ・高野豆腐(粗みじん) 1枚(20g)
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・キャベツ(千切り) 葉2枚
- ・食塩 ひとつまみ
- ・冷凍グリーンピース 8粒
- ・水 大さじ2
- ・食塩 ひとつまみ

### 【作り方】

- ①豆腐をペーパータオルに包み耐熱皿にのせてラップをかけずにレンジ500w2分かけて水切りをする。
- ②キャベツに食塩をふり、もみこんでおく。
- ③別のボウルに、木綿豆腐、高野豆腐、醤油、酒を入れ、豆腐を潰すように混ぜ合わせ、8等分し、水分を絞りながら握るように丸める。
- ④③の周りに②のキャベツをつけて成型し、上にグリーンピースをのせる。
- ⑤フライパンに大さじ2程度の水を入れて、その上に③を並べて軽く塩をふり、蓋をして弱火にかける(10分くらい)

- ★キャベツのかわりにレタスでも!
- ☆子どもにも食べやすいかたさと味付けです♪
- ★高野豆腐も入っているので、食べごたえもあります!
- ★夏野菜を使ったメニューです!



献立例

キャベツのふわふわしゅうまいは<主菜>なので、主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて!