

お肉を使わないヘルシーな一皿

## まいたけとほたてのロールキャベツスープ

スープにはきのこほたてのうま味がたっぷり！



🍴 1人前/約136kcal

🕒 調理時間/約25分

### 🥕 材料 (2人分)

#### 【ロールキャベツ】

雪国まいたけ・・・1/4パック

ほたて(生)・・・2個

酒・・・小さじ1

塩・こしょう・・・少々

春キャベツ・・・大きめの葉2～4枚

#### 【スープ】

玉ねぎ・・・1/4個

セロリ・・・1本

にんにく・・・1片

ベーコン・・・1枚

水・・・400cc

オリーブ油・・・大さじ1

塩・こしょう・・・適量

### 🍴 作り方

- 1 ほたてを包丁で細かく切り、みじん切りにした雪国まいたけ、酒、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 キャベツの葉は芯を取り、水を振ってラップをして1分ほどレンジで加熱する。(1)のタネを乗せて巻く。
- 3 鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、ベーコンを入れて火にかけて、香りが出たらスライスした玉ねぎとセロリを加えて、よく炒める。水を加えて、塩・こしょうで味を調える。
- 4 (2)のロールキャベツを加え、15分ほど弱火で煮込んだらできあがり。