

◆ロールキャベツ◆



《材料・4人分》

- キャベツ……大葉8枚
(種)
 - 合挽肉………200g
 - 玉ねぎ………1/2個
 - 卵………1/2個
 - パン粉………大さじ1
 - 牛乳………大さじ1
 - 小麦粉………大さじ1
 - 塩………少々
- (ソース)
- 固形コンソメ………1個
 - トマトピューレ…1カップ
 - ケチャップ…大さじ4
 - 砂糖………大さじ1
 - バター………10g
 - 塩、こしょう……適量

《作り方》

- ① キャベツはさっとゆで、やわらかくする。
- ② 合挽肉に塩をふり、粘りが出るまでこねる。
- ③ みじん切りした玉ねぎ、卵、牛乳に浸したパン粉を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 8等分して俵型にまとめる。
- ⑤ ①で④をしっかり包み、巻き終わりをしたにして鍋にすき間なく並べる。
- ⑥ ⑤に水1カップと固形コンソメを加え、落とし蓋をして10分ほど煮込む。
- ⑦ 残りの調味料を加え、20分ほど煮込む。
- ⑧ 塩、こしょうで味を調節する。