

ロールキャベツ

調理時間:50分 ジャンル:和食 煮もの



材料 4人分

キャベツ	...	12～16枚	ベーコン	...	8枚
<種>			玉ネギ	...	1/2～1個
合いびき肉	...	200g	ブロッコリー	...	4～8房
玉ネギ	...	1/4個	<調味料>		
パン粉	...	1/4カップ	固形ブイヨン	...	2個
塩	...	小1/2	白ワイン	...	150ml
コショウ	...	少々	水	...	400ml
牛乳	...	大1	ローリエ	...	2枚
ナツメグ	...	少々	白粒こしょう	...	小1
小麦粉	...	少々			



下準備



【1】キャベツは芯をくり抜き、流水に当てながら1枚ずつはがし、熱湯に入れてゆでる。ザルに引き上げ、冷めれば軸の固い部分を削ぎ切り、軸は細かく刻む。

※小さめのキャベツなら芯をくり抜き、1個丸のまま熱湯でゆで、1枚ずつはがれてくれればザルに引き上げ、冷ます。内側の葉で小さなロールキャベツを作り、一緒に煮込みお弁当にしてもいいですね。キャベツが残ったら、刻んでニンジンやキュウリのせん切りを合わせて塩少々をもみこみ、袋のまま冷蔵庫に入れておけば、甘酢、ゆかり、マヨネーズで和えたり、汁物の具にもなって便利。刻んで<種>に混ぜ合わせ、キャベツたっぷりの大きなロールキャベツにしてもいいですね！

【2】<種>の玉ネギはみじん切りにし、サラダ油少々で炒め、冷ましておく。

【3】<種>以外の玉ネギは、縦薄切りにする。

【4】ブロッコリーは水洗いする。

作り方



【1】ボウルに<種>の材料、みじん切りのキャベツを入れ、よく混ぜ合わせ、8つの俵型にまとめる。

【2】キャベツの葉を1.5～2枚ずつ広げ、薄く小麦粉を振って1をのせる。包み込むように巻き、ベーコンで帯状に巻き、巻き終わりは楊子で止める。

【3】ロールキャベツが8個きっちり並ぶ位の鍋に、巻き終わりを下にして並べ、玉ネギをのせる。

【4】<調味料>を加え、落とし蓋をし、更に鍋の蓋をして20～25分煮る。ブロッコリーを加え30秒～1分煮る。

【5】器に盛り付け、煮汁を張る。



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ！