## E·recipe

## 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 <b>~</b> 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	• • •	<b>小</b> 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。刻んでく種>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

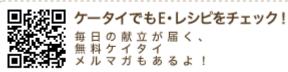








- 【1】ボウルに<種>の材料、みじん切りのキャベツを入れ、よく混ぜ合わせ、8つの俵型にまとめる。
- 【2】キャベツの葉を1.5~2枚ずつ広げ、薄く小麦粉を振って1をのせる。包み込むように巻き、ベーコンで帯状に巻き、巻き 終わりは楊子で止める。
- 【3】ロールキャベツが8個きっちり並ぶ位の鍋に、巻き終わりを下にして並べ、玉ネギをのせる。
- 【4】<調味料>を加え、落とし蓋をし、更に鍋の蓋をして20~25分煮る。ブロッコリーを加え30秒~1分煮る。
- 【5】器に盛り付け、煮汁を張る。



Copyright © 1998-2011 KYOTO AMU All Rights Reserved. Copyright © 1997-2011 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.