

2月11日～2月17日 ピカイチおすすめレシピ



コンソメ仕立てのロールキャベツ

材料（4人分）

玉ねぎ	1/2 個
合挽ミンチ	300g
パン粉	大さじ3
牛乳	50cc
卵	1/2 個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々
キャベツの葉	8 枚
ベーコン	8 枚
スパゲッティ	2 本
水	4カップ
コンソメ	2 個
粗挽き黒こしょう	少々
エネルギー	360 kcal
食塩相当量	2.4g
スープは	1/2 喫食

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、ラップをし、耐熱皿に入れて、レンジで2分ほど加熱をして、冷ましておく。
- ② ボウルに合挽ミンチを入れ、玉ねぎ、パン粉、牛乳、溶き卵、塩、こしょう、ナツメグを加えて、粘りが出るまで、よく混ぜ合わせる。それを8等分にして、包みやすいように俵型にまとめておく。
- ③ キャベツは芯をくりぬいて、外葉から1枚ずつ、ていねいにはずし、芯の厚めの部分を包丁でそいで、うすくしておく。
- ④ 大きめの鍋にたっぷりとお湯を沸かし、キャベツを1枚ずつ茹で、しんなりしたら、広げて冷ましておく。
- ⑤ キャベツの葉を広げ、②のたねを1つのせて、両側の葉をたたみ、向こう側へまいて、包む。その上からベーコンをまき、下をスパゲッティで止める。同様に合計8個包む。
- ⑥ 底の広いなべかフライパンにロールキャベツを並べて、水とコンソメを入れて、中火で煮る。沸騰したら、あくを取り、弱火で15～20分ほど煮込んで、火を止める。
- ⑦ 器に盛り付け、コンソメスープをたっぷりとそそいで、粗挽き黒こしょうをふって、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

付け合せの野菜も一緒に煮込むといいですよ

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



牛豚合挽ミンチ

国産牛50%・国産豚50%

の合挽きミンチです。

2/14のバレンタインデーの夕食にどうぞ。