

ロール白菜

材料

4人分

- ・白菜……………8～10枚
- ・合い挽き肉……………250g
- ・玉ねぎ……………50g
- ・にんじん……………50g
※うす切り8枚(飾り切り用)
- ・卵……………1個
- ・パン粉……………大さじ1
- ・固形コンソメの素…2個
- ・水……………3カップ
- ・パセリ……………少々
- ・塩コショウ……………少々



作り方

- ①白菜を洗ってラップで包み、電子レンジで4～5分加熱する。
- ②玉ねぎとパセリはみじん切りに、にんじんは型抜き等で切り抜き、余った部分はみじん切りにする。
- ③合い挽き肉、パン粉、パセリ、玉ねぎ、にんじん、卵、塩コショウをボウルで粘りが出るまで混ぜる。
- ④広げた白菜に③を乗せ、ロールキャベツのように巻く。
- ⑤水と固形コンソメの素を鍋で煮立て、④を巻き終わりが下になるように鍋に並べて20分程度煮込む。途中、型抜きをしたにんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥器に盛りつけ、型抜きしたにんじんを上飾りして、完成。

