



家族の絆が深まる

ロールキャベツ

材料 (2人分)

A: 合いびき肉	100g	B: 水	500ml
玉ねぎ	1/4 個	固形コンソメ	1 個
にんじん	1/3 本	塩	小さじ1/3
パン粉	大さじ1	胡椒	少々
牛乳	小さじ1/3	ローリエ	1 枚
塩	少々	キャベツの葉	4 枚
胡椒	少々	ミニトマト	4 個
ナツメグ	少々	ベーコン	1 枚
		パセリみじん切り	適量
		プレーンヨーグルト	大さじ2
		楊枝	4 本

作り方

- 1 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
ミニトマトは半分に、ベーコンは細切りにする。
- 2 お鍋にたっぷりの水を入れ、「加熱」メニューで【火力7】で沸騰させる。
キャベツの葉をお鍋に入れ【火力5】で「タイマー」を【5分】に設定し茹でる。
- 3 茹であがったキャベツをざるにあげ、芯の部分はそぎ落としみじん切りにする。
- 4 Aとキャベツのみじん切りをボウルに入れよく混ぜる。4等分にして俵型にする。
- 5 キャベツの葉を広げ、肉だねを乗せて包み、楊枝で止める。
- 6 お鍋にロールキャベツを並べ、Bとミニトマトとベーコンを加え「加熱」メニューで【火力5】で熱する。煮立ったらあくを取り、「加熱」メニューで【火力2】にして蓋をし、「タイマー」を【40分】に設定し煮込む。
- 7 煮汁ごと器に盛り付け、ヨーグルトをかけ、パセリのみじん切りを散らす。