

第96回 いちよし料理教室

平成25年2月4日

ロールキャベツ

材 料：	キャベツ	大14枚
	合挽き肉	300g
	おから	50g
	卵	3個
	玉葱	小2個
	人参	中4本
	ブロッコリー	適宜
調味料：	スープの素	大さじ2
	トマト煮	2パック(780g)
	塩	少々
	コショウ	少々



下準備： 人参.....1本はみじん切り・残りは乱切り
玉葱.....みじん切り
キャベツ.....たっぷりなお湯で茹でる



作り方：

- ① ひき肉に塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。【写真1】
- ② ①に卵・玉葱・人参・おからを加え、コショウを入れる。
- ③ 茹でたキャベツに、②を巻く。【写真2】
- ④ 鍋にロールキャベツを隙間なく敷く。(隙間には人参を入れる)【写真3】
- ⑤ ④に水1.5ℓ・トマト煮・スープの素(ウェイパー)を加える。【写真4】
- ⑥ ⑤を火にかけ、出来上がり直前にブロッコリーを加え、出来上がり。



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】