

体の芯から温まる！ ロールキャベツ

材料

キャベツ・・・4枚
お湯(下茹で用) 1500ml

豚ひき肉・・・100g
玉ねぎ・・・1/2本
にんじん・・・1/2本
パン粉・・・大さじ1
牛乳・・・大さじ2
塩・・・少々
黒こしょう・・・少々

コンソメキューブ・・・2個
お湯・・・500ml
塩・・・少々
黒こしょう・・・少々

作り方

1. キャベツは4枚剥がし、心の大きい部分は削ぎ落とし、厚みを均一にします。
2. 玉ねぎとにんじんは皮を剥き、みじん切りにします。
3. 鍋にお湯を沸騰させ、1を入れ一分ほど茹で、しんなりとなったらザルに上げます。
4. ボウルに肉だねの材料を全て入れ、手で粘り気が出るまでよくこね、4等分にします。

5. 3を広げ心側に4を置き、中身が出ないように全体を包みます。巻き終わりのところは爪楊枝で止めておきます。
6. 鍋に5の巻き終わりを下にして入れ、コンソメスープ用のお湯とコンソメキューブを入れ沸騰させます。アクを取り弱火にし、更に20分程中に火が通るまでゆっくり煮込ませます。
7. 塩、黒胡椒で味付けして完成です！

