

《完成図》



《レシピ》

名称：常盤牛蒡（ごぼう）を使ったロールキャベツ

材料		分量(1人分)	材料		分量(1人分)
	合いびき肉	80 g		トマト缶	180 g
	キャベツ	2枚		トマトケチャップ	大さじ3
A	パン粉	大さじ2		鶏ガラ	小さじ4
	牛乳	10 ml		塩、こしょう	少々
	塩、こしょう	少々		水	170 ml
	玉ねぎ	1/4個		チーズ	30 g
	ごぼう（常盤牛蒡）	20 g		パセリ	少々

調理手順

<ロールキャベツ>

- ①片手鍋に水とごぼうを入れ、やわらかくなるまで茹でたら食べやすい大きさに切る。玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒め、粗熱をとる。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツを5分ほど茹で、ザルに上げて水気を切る。芯は取り除く。
- ③ボウルにひき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。①の材料とAを入れ、よく混ぜ、2等分にする。
- ④キャベツにタネをのせ、きつく巻いていく。巻き終わりをようじでとめる。

<トマトベースのスープ>

- ①鍋にトマト缶、トマトケチャップ、鶏ガラ、塩、こしょう、水を入れ、味を整える。
- ②①にロールキャベツを入れ、15分ほど煮る。
- ③チーズをのせて、少し煮る。チーズが溶けたらお皿に盛り付けて、仕上げにパセリをふりかける。