

焼きロールキャベツ

4・6月

材料	4人分	作り方
春キャベツ	8枚	① キャベツは葉をはがす。鍋に湯を沸かし、キャベツを1枚ずつやわらかく茹で、ざるにあげて冷ます。 (葉が破れた場合は、小さい葉を準備しておく) 芯の厚い部分を包丁でそいで薄くする。 ② 玉葱・人参・パセリ・キャベツの芯はみじん切り、卵は溶いておく。 ③ 大きい葉を準備し、破れた場所がある場合、小さい葉を乗せて広げたものを8セット作る。 ④ ボウルに合挽き肉、玉葱、人参、キャベツの芯、塩、こしょう、卵、パン粉、牛乳の順に入れ、粘りが出るまでよくこねる。 8等分にして③の中央に乗せ、葉の手前、両端の順に折り込んで巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。 ⑤ フライパンでオリーブ油を熱し、④のキャベツの両面をこんがり焼く。水とコンソメ、塩、こしょうを加えて煮立て、蓋をして弱火で20分程煮る。 ⑥ チーズとパセリをふり、蓋をして2分程温めてチーズを溶かす。
合挽き肉	320g	
玉葱	1個	
人参	40g	
塩	少々	
こしょう	少々	
卵	1個	
パン粉	1/2カップ	
牛乳	大さじ1	
オリーブ油	大さじ1	
水	300cc	
コンソメ(顆粒)	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
とろけるチーズ	90g	
パセリ	少々	

