

巻かないロールキャベツ



○材料（子どもと大人共通）

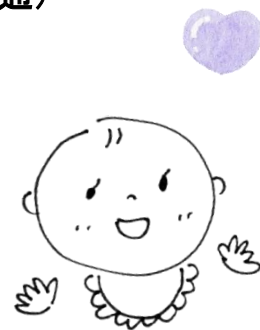
- ☆キャベツの葉 10枚
- ☆にんじん（中） 1/4
- ☆たまねぎ（大） 1/4
- ☆キャベツの芯 15g
- ☆鶏ひき肉 300g

○材料（子ども用）

- ・野菜だし 100cc

○材料（大人用）

- ・ミニトマト 6個
- ・固形コンソメ 2個
- ・水 300cc
- ・塩、こしょう 少々





〇作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、にんじんを水でよく洗い、玉ねぎとにんじんは皮を剥き、ヘタを取る。
- ②鍋に水 200 cc、キャベツの外側の葉、玉ねぎとにんじんの皮やヘタを入れ、20 分程弱火で煮だす。(子ども用 野菜だし)
- ③もう一つの鍋でお湯を沸かし、キャベツをゆでる。柔らかくなったら取り出し、芯を取る。
- ④玉ねぎ、にんじん、キャベツの芯をみじん切りにする。
- ⑤ミニトマトは半分に切る。(大人用)
- ⑥ボウルに鶏ひき肉、みじん切りにした野菜を入れて混ぜ合わせ、タネを作る。
- ⑦子ども用にタネ(100 g)を別のボウルに移し、大人用のタネに塩、こしょうで味付けをし混ぜる。

(子ども用)

- ⑧野菜だしが出来上がったらかし、粗熱をとる。
- ⑨耐熱ボウルにゆでたキャベツを敷き、上にタネを乗せる。再びキャベツとタネを重ね、3層にする。
- ⑩野菜だしを入れ、ふんわりラップをかける。
- ⑪電子レンジ 600w で 15 分加熱する。
- ⑫食べやすく切って盛り付けたら完成。

ポイント

耐熱ボウルは大きめのものをご用意ください。
レンジで温めている際に
水分が溢れてしまうこともあります。

(大人用)

- ⑧耐熱ボウルにゆでたキャベツを敷き、トマト（半分）を4～5個乗せ、上にタネを乗せる。再びキャベツ、トマト、タネを重ね、3層にする。
- ⑨水、固形コンソメを入れ、ふんわりラップをかける。
- ⑩電子レンジ 600w で 21 分加熱する。
- ⑪食べやすく切って盛り付けたら完成。



あっぴい新橋