



サボイキャベツのロールキャベツ



材料

サボイキャベツ	葉4枚
ニンジン	1本
あいびき肉	250g
タマネギ	1/4個
パン粉・牛乳	各1/2カップ
顆粒スープの素	小さじ2
ケチャップ	大さじ3
塩コショウ	少々

作り方

- 1 ボウルにパン粉と牛乳を馴染ませて入れ、あいびき肉とタマネギのみじん切りを加えて、塩コショウして手で混ぜてタネを作る。
- 2 サボイキャベツの芯の太い部分を少々削ぎ、ラップに包んで600Wのレンジで1分30秒加熱する。葉を広げタネの1/4量を丸めて包み楊枝で留める。これを4つ作る。
- 3 ニンジンは1cmの輪切りにする。鍋に2と水600mlを入れてニンジンを加え、中火で10分煮る。顆粒スープの素とケチャップを加えて更に弱火で20～30分煮る。