

ポトフ風巻かないロールキャベツ

野菜使用量
約 **205g**
／1人分



こども 部門 小学6年生 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

材料を切って煮こむだけ。家族みんなが大好きなやさしい味わいは、我が家の定番メニューです。

材料(4人分)

キャベツ	1/2玉(350g)	鶏ひき肉	200g
にんじん	中1本(150g)	ねぎ	20g
玉ねぎ	中1個(250g)	しょうが	1かけ
じゃがいも	中1個(150g)	酒	小さじ1
ブロッコリー	50g	塩	少々
ブロックベーコン	50g		

固形スープ(洋風) 1個
塩 少々

作り方

- 1 キャベツ2分の1玉を半分に切り、4分の1サイズを2つ作る。
- 2 にんじん、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは厚めのくし切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 3 鶏ひき肉にみじん切りにしたねぎ、しょうが、酒、塩を入れて粘りが出るまで混ぜ、肉だねを作る。
- 4 キャベツの葉2、3枚ごとに3をはさみ、残りのキャベツも同様に仕上げる。
- 5 鍋に2カップの水を入れ、4と2と固形スープを入れてふたをし、中火で10分ほど煮る。
- 6 仕上げにブロッコリーを入れ、色が鮮やかになれば完成。塩少々を加えて味を調える。

- ★キャベツの代わりに白菜でも美味しいです。野菜は冷蔵庫にある季節のものでOK。きのこ類もおすすめです。
- ★素材の味を引き出すため、味付けは控えめにし、ベーコンの旨味で足りない場合は塩で調整します。
- ★使う鍋はキャベツや野菜がピッタリと収まり、すき間ができないものを使用すると、型くずれせず、きれいに仕上がります。
- ★盛り付けの時、キャベツの断面がきれいになるようにゆっくりと切ります。