

一度食べたらやみつきになる食感！

食物繊維たっぷりのロングロールキャベツ

野菜使用量

約 110g

／1人分



こども 部門 中学2年生 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

私の父は若い時、ブロッコリーを生で食べて思わず吐き出したそうです。今回、栄養のある茎も使って家族全員大好きなロールキャベツに挑戦しました。ロールキャベツは1つ1つ包むのが大変ですが、これは巻き寿司のように一度にまとめて包むのでラクチンです。はんぺんをつなぎにしているところもポイントです。

材料(4人分)

キャベツ	300g	油あげ	1と1/2枚
にんじん	50g	ちくわ	2本
ブロッコリーの茎	30g	オクラ	2本(細め)
〇ごぼう	50g	コンソメ	小さじ2
〇ゆではとむぎ	大さじ2	水	500ml
〇鶏がらスープの素	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	200g	ゆではとむぎ	大さじ2
はんぺん	1/2枚(25g)		

作り方

1【下準備】

- ・ごぼうはピーラーでささがきにし、水にさらしてアク抜きし、ザルにあげる。
- ・キャベツは熱湯でさっとゆで、ザルにあげる。このゆで汁でブロッコリーの茎、下処理したオクラもさっとゆで、ザルにあげておく。油揚げの油抜きもしておく。
- ・にんじんは千切り。・さっとゆでたオクラをちくわにつめておく。
- ・油あげの横1辺を残し縦横3辺の端を切り落とし、開いて半分に切る(15cm×5cm)。これを3枚用意する。切り落とした部分はみじん切りにして肉種にまぜる。

2【肉だね】ボウルに鶏ひき肉、はんぺん、〇の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。4等分にしておく。

3【Aタイプ】キャベツを2～3枚重ね、手前に油あげを広げ、その上に【肉だね】をのせる。肉だねの真ん中にブロッコリーの茎、にんじんをうめこむようにのせ、両サイドを折り込んで手前から奥にむかって巻き、つまようじ4～5本でとめる。同じものを3本作る。

【Bタイプ】キャベツを2～3枚重ね、その上に【肉だね】をのせる。オクラをつめこんだちくわを横に2本並べて、同様に巻く。

4 深めのフライパンに3をすき間なく並べ、水、コンソメを入れ、火にかける。沸騰してきたら中火にし、落としがたをして約15分煮る。さらに火をとめて15分おく。(キャベツに味がしみこむ)

5 ロールキャベツを取り出し、食べやすい大きさにカットし、器に盛り付ける。塩分が少なめなので、フライパンに残ったスープに、しょうゆ小さじ1と、アクセントにゆではとむぎを入れて温め、ロールキャベツの上に注いで完成！！