

【作品名】ミルクたっぷりもちもちロールキャベツ

すずき あんな
氏名 鈴木 杏菜

【材料】(4人分) 牛乳 400 ml

キャベツ	8枚	<煮汁>	
切り餅	4個	牛乳	400ml
パセリ	適量	水	150ml
にんじん	適量	【A】コンソメ	大さじ2
<肉だね>		【A】粉チーズ	大さじ3
豚ひき肉	200g	【A】こしょう	小さじ1
玉ねぎ	1/2個 (100g)		
卵	2個		
パン粉	大さじ6		
しょうゆ	小さじ2		
塩こしょう	少々		

【作り方】

- ① キャベツを1枚ずつはがして芯を削ぎ落として、耐熱ボウルに入れてラップで包んで600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 切り餅を半分に切る。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ④ ボウルに③と残りの肉だねを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 8等分にして②を包む。
- ⑥ キャベツの芯が手前になるように広げ、⑤を手前にのせてひと巻きしたら左右の葉を内側に折り込む。しっかり奥まで巻いたら、巻き終わりの部分2cmくらいを内側に折り込んで、楊枝で止める。
- ⑦ 鍋に⑥の巻き終わりを下にして入れ、水と牛乳を入れて中火で煮込む。
- ⑧ 沸騰したら【A】の材料を入れて弱火～中火で20分煮込む。
- ⑨ にんじんを花型に取って、沸騰させて鍋に入れて7分茹でる。
- ⑩ ⑧を煮込み終わったらお皿によそい、茹でたにんじんとお好みでパセリをかけて完成。

【ポイント】

お餅を使うことでもちもち食感を楽しむことができ
豚肉の出汁が効いたミルクソースでクリーミーな味わいになりました。