

【作品名】 ロールレタスのミルクスープ

こばやし ゆきえ
氏名 小林 夕紀恵

【材料】（4人分） 牛乳 500 ml

レタス	8枚	塩	少々
合いびき肉	200g	こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個	A {	コンソメ 1個(5g)
パン粉	大さじ1		ブラックペッパー 少々
牛乳	大さじ1		ローリエ 1枚
			しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に 485 ml の牛乳と A の材料を入れ一度沸騰させ、火を止め少し冷ます。
- ② お湯を沸かしてレタスの葉をさっと湯通しし、冷水にとってザルにあげる。
- ③ 合いびき肉、みじん切りにした玉ねぎ、パン粉、牛乳 15 ml、塩、こしょうをボウルに入れてねばり気が出るまでまぜ合わせる。
- ④ レタスの葉を 1 枚ずつ広げ、③のタネを 1/8 ずつレタスで巻く。
- ⑤ ①のスープに④のロールレタスを入れてフタをし、弱めの中火にかけ 20 分ほど煮込んだら完成。

【ポイント】

キャベツではなくレタスを使うことで簡単に手早く作れるようにしました。
牛乳の甘みとコンソメの塩味がほどよいやさしい味のスープです。