

料理名： トマトロールキャベツ

【材料】 4 人分（ロールキャベツ 8 個分）

- ・牛豚挽肉 550 グラム
- ・玉ねぎ 中3/4個
- ・キャベツ 8枚(できれば外葉で大きめが良い)
- ・卵 1 個
- ・パンの耳 1 枚分 ・牛乳 大3
- ・しめじ 1/2パック
- ・トマト缶1缶
- ★・塩 ひとつまみ ・胡椒 少々 ・醤油 大1
- ☆(鍋一つ分)・醤油/みりん/酒 各大1
- ・ケチャップ 大2 ・ウスターソース 大3 ・コンソメ 小2(キューブなら1個)

【出来上がり写真】



【作り方】

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンに少量の油を引いて炒める。
- 2 しめじのツボを取り除き、軽く裂いておく。
- 3 パンを細かく切り、牛乳に浸す。
- 4 ポウルに1、3、挽肉、卵、★を入れて、混ぜる。
- 5 キャベツを水で洗って湿らせ、レンジで3分加熱する。
- 6 4を八等分にし、キャベツでくるむ。この時、キャベツの芯の部分に挽肉を置き、包み込むように巻くとよい。
- 7 鍋を二台構え、それぞれに4つつ6を敷き詰める。鍋に6がひたひたになるように水を入れ、☆、トマト缶、しめじを入れる。※☆は鍋一つ分の調味料です。トマト缶、しめじは半分ずつ鍋に入れてください。
- 8 7に火をつけ、沸騰してから15分ほど煮たら、最後に塩で味を調える。

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

料理は食べてくれる人を思いやれば、レシピ通りに作る以上においしくなると思います。ロールキャベツはキャベツが98円だったり、それよりも安かったりするときに作ることでできる煮込み料理です。うちは4人家族で量が多いですが、減らしても、同じ比率であればおいしくできると思います。ぜひ作ってみてください！

名前: さえびー

年齢: 16歳

ご職業(学生,主婦,会社員など): 高校生