

トマト風味のロールキャベツ

材料(4人分)

- ・春キャベツ(小さめ) …………… 1個
- ・合挽き肉 …………… 500g
- ・玉葱 …………… 1個
- ・ベーコン …………… 80g
- ・卵 …………… 1個
- ・ケチャップ …………… 45g
- ・パン粉 …………… 50g
- ・ナッツ …………… 20g
- ・ナツメグ …………… 適量
- ・塩 …………… 4g
- ・胡椒 …………… 適量
- ・玉葱 …………… 1/2個
- ・トマト水煮缶 …………… 600g
- ・チキンブイヨン …………… 1個
- ・ローリエ …………… 2枚
- ・トマト …………… 1個

作り方

- ① 鍋にサラダ油をひき、玉葱のみじん切りを入れてきつね色になるまで炒めます。
- ② ①にベーコン(5mm)を加えて炒め、バット等に取り出し冷まします。
- ③ ボウルに②・卵・ケチャップ・パン粉・ナツメグ・塩・胡椒を入れ、ホイッパーで合わせます。
- ④ ③に合挽き肉を入れて捏ねます。仕上げに粗切りにしたナッツを加え、合わせます。
- ⑤ キャベツの葉を開き気味にし、丸のまま茹でます。
- ⑥ 茹であがったら逆さにして水分を切りまです。
- ⑦ ⑥の葉を広げ、内側に④を薄く乗せていきます。内側から葉を戻すように包んでいき、包み終わりをタコ糸で崩れないよう縛ります。
- ⑧ ⑦が入る位の鍋に、玉葱のみじん切りとサラダ油を入れて炒め、トマト水煮缶(種を取って刻んだもの)とチキンブイヨン・水を加えます。
- ⑨ ⑧に⑦と刻んだトマトを入れて、20～30分煮込みます。
- ⑩ キャベツを鍋から取り出して切り分け、お皿に盛り付け、ソースをかけたら出来上がりです。

Let's
Cooking

MEMO

