



和田家のロールキャベツ

寒くなってくると温かいものや汁ものを食べたくなりますよね。

今回は、冷えた身体をホッとあたためてくれる和田家の定番ロールキャベツをご紹介します。ボリュームがあるのにとってもヘルシー。メインとスープがいっしょに作れちゃうから時間がない日のメニューに大助かり♪



材料(2～3人分)

キャベツ…1/2玉
合いびき肉…200g
玉ねぎ…中1個
パン粉・食パン…6枚切1/2枚分
溶き卵…1/2個
ザ・デリシャス…小さじ6
トマトジュース(食塩無添加)…2カップ
水…1カップ
きのこ類…しめじやエリンギなどお好み
コショウ…少々
小ネギ…適量(飾り用)

作り方

1. 芯を取り除いたキャベツをそのまま耐熱容器に伏せ、ラップをして電子レンジ(500W使用)で5～6分加熱します。
2. 合いびき肉・みじん切りにした玉ねぎ・パン粉・卵・ザ・デリシャス(小さじ2)・コショウをボールに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせます。
3. 2をピンポン玉位の大きさに丸めたら、1枚ずつはがした1で包みます。(目安8～10個)
4. 3をお鍋に敷き詰めて、トマトジュース・水・ザ・デリシャス(小さじ4)を溶いて入れたら、きのこを上から並べてフタをして火にかけます。
5. 沸騰後中火以下で約20分煮込み、最後にザ・デリシャス(分量外)で味を調えます。隠し味に砂糖・みりんを各大さじ1加えると甘みが増してさらに美味しくなります♪
6. 深めのお皿にロールキャベツを盛り付けて、スープを加えたら最後に小ネギを散らして出来上がりです。※残りのスープを利用してうどんやパスタを絡めてもGood!