

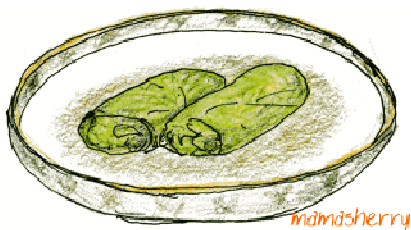
ロールキャベツ

< 作り方 >

1. キャベツは一枚ずつはがして、ゆでるか蒸すかしておく。
2. ひき肉とみじん切りの玉ねぎにタイムも少量混ぜて塩・こしょうしてよく混ぜ合わせる。
3. お肉を8等分にして、キャベツで形よくくるむ。
4. 厚手の鍋にロールキャベツを並べいれ、ひたひたの水とチキンスープの素、粒のままの黒こしょうとベイリーフを入れて火にかける。
5. 沸騰してきたら火を弱めて、キャベツがぐったりした感じになるまでコトコト煮込む。

< 材料の目安 >

キャベツ: 8枚
ひき肉: 200g
玉ねぎ: 1/4個
タイム: 少々
ローレル: 1枚
塩・黒こしょう: 適宜
チキンスープの素: 2個



心とカラダのワンポイントレシピ

家族が揃って食べられないときも、
気持ちをこめて料理したものが用意してあれば幸せ