

ロール白菜



< 材料の目安 >

白菜	8枚
豚ひき肉	300g
白ねぎ	1/2本
しいたけ	2枚
塩・こしょう	適宜
片栗粉	大さじ1
チキンスープの素	1~2個
ローレル	1枚
酒	大さじ1

< 作り方 >

- 1.白菜は少ししんなりするまで5分くらい蒸しゆでにする。ねぎとしいたけはみじん切り。白菜の芯の部分は薄く削ぎおとし、みじん切りにして肉に混ぜる。
- 2.ポウルにひき肉、ねぎ、しいたけ、片栗粉、塩・こしょうをいれ、よく混ぜ合わせて8等分にして俵型にまとめておく。
- 3.白菜を広げて、芯のほうに肉をのせ、端から包むように巻く。
- 4.巻き終わったら、なるべくきっちり入るくらいのお鍋に巻き終わりを下にして並べ入れる。
- 5.ひたひたの水と酒を注いで火にかけ、チキンコンソメと塩・こしょう少々、ローレルを入れる。
- 6.沸騰したら弱めの中火にして、ことこと20分くらい煮る。味をみて薄ければ、塩・こしょうで調える。

心とカラダのワンポイントレシピ

「やれば出来る」と信じ、「大丈夫よ」と言ってあげる。
期待されていると感じたら、子どもはやる気になります