

和風白菜ロール

ボリュームたっぷりのおかずです。

ひき肉に根菜を入れると彩り、歯ごたえが向上し、ごちそうの一品になる。

【材 料】4人分

白菜	4枚
ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4個
れんこん	30g
人参	30g
ごぼう	30g
炒め油	大さじ1/2
卵	1/2個
パン粉	1/4カップ
出し汁	600cc
薄口しょうゆ	大さじ2~3
みりん	大さじ2~3
しょうが汁	適宜
片栗粉	大さじ1
水菜	少々



【作り方】

- ① 白菜は下ゆでする。
- ② 玉ねぎはみじん切り、れんこん・人参は小さく切る。ごぼうはさがきにし、全ての野菜を油で炒める。
- ③ ひき肉に冷ました②と卵、パン粉を加えて混ぜ、俵型に丸める。
- ④ ③を4つに丸めて①の白菜で包み、〔の調味料で煮る。
- ⑤ 仕上げにしょうが汁を加え、煮汁に水どき片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿に盛り、2~3 cm 長さに切った水菜をちらす。