

かんたんレシピで気軽につくろう!

甘みたっぴり

キャベツレシピ

洋食屋さんのロールキャベツ



《材料：8人分》

キャベツ・・・・・・・・・・・・・1個
 合いびき肉・・・・・・・・・・・・・300g
 たまねぎ・・・・・・・・・・・・・1/2個
 バター・・・・・・・・・・・・・大さじ1

A
 パン粉・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
 牛乳・・・・・・・・・・・・・50cc
 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
 こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
 ナツメグ・・・・・・・・・・・・・少々

B
 水・・・・・・・・・・・・・2カップ
 白ワイン・・・・・・・・・・・・・1/3カップ
 ローリエ・・・・・・・・・・・・・1枚
 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ2/3
 こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 178cal 塩分 1.7g 1食分 122円】

- 1 キャベツは、芯を包丁の先でくりぬいて、くりぬいたところにフォークを刺す。たっぷりの湯を沸かし、丸ごと湯に漬けながら、1枚ずつ葉をはがす。3～4枚たまったら、丸ごとのキャベツを取り出し、はがした葉だけを2分程ゆでて、しんなりさせる。ざるにあけて粗熱をとる。これを繰り返す。冬キャベツの芯は太くて固いので、麺棒でたたいておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、バターでしんなりするまで炒める。パン粉を牛乳で湿らせる。ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく練り交ぜて8等分にする。
- 3 1のキャベツは水けをふき、大きい葉から8枚並べ、その次に大きい葉から順に重ねる。重ねた葉の一番上の小さい葉で肉だねを1個包み、残りの葉で順に包む。巻き終わりを下にして鍋に入れる。同様にあと7個作り鍋にぎっちらと並べる。
- 4 鍋に3とBを入れて強火にかける。煮立ったら、ドミグラスソースを加えて混ぜ、蓋をして弱火で20分位煮込む。

甘みたっぴりのロールキャベツ！ドミグラスソースで本格的な洋食屋さんの味です！ぜひ、お試しください！

キャベツのふわりオムレツ



《材料：4人分》

卵・・・・・・・・・・・・・5個
 キャベツ・・・・・・・・・・・・・1/2個
 ベーコン・・・・・・・・・・・・・4枚
 プチトマト・・・・・・・・・・・・・8個

塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・・・・・・少々
 オリーブ油・・・・・・・・・・・・・大さじ3

【1人あたり エネルギー 300kcal 塩分 2.1g 1食分 113円】

- 1 キャベツはせん切りにする。
- 2 大き目のボウルに卵を割りほぐし、キャベツのせん切り、塩、こしょうを加える。細かい泡が立つまで菜箸でよく混ぜる。
- 3 フライパンをさっと拭いて、オリーブ油大さじ2を中火で温め、2を一度に入れて軽く混ぜる。
- 4 蓋をして、弱火で4～5分焼く。平皿を載せてフライパンごと返し、皿にオムレツを移してから、滑らせるようにフライパンに戻す。まわりからオリーブ油大さじ1を足して、蓋をして弱火で3～4分焼いて取り出す。
- 5 フライパンにサラダ油をあたため、中火でベーコンをカリカリになるまで焼いて取り出す。プチトマトはさっと炒めて取り出す。
- 6 4等分に切り、⑤を添えて盛り付ける。（柊を飾ったり、星形にケチャップを絞りと出すとクリスマス風）

ふわっと軽い食感で楽しめるオムレツ
 シンプルな味付けでキャベツの甘みが引き立ちます。