



常盤牛蒡

## 常盤牛蒡のロールキャベツ

### 材料 [1人分]

合いびき肉……………80g	パン粉……………大さじ2	鶏がらスープの素……………小さじ4
常盤牛蒡……………20g	牛乳……………10ml	塩、こしょう……………少々
玉ねぎ……………1/4個	塩、こしょう……………少々	水……………170ml
キャベツ……………2枚	トマト缶……………180g	チーズ……………30g
	トマトケチャップ……………大さじ3	パセリ……………少々

### つくり方

#### 〈ロールキャベツ〉

- ①常盤牛蒡は1cm角に切り水にさらす。鍋に水と常盤牛蒡を入れ、やわらかくなるまで茹でる。玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒め、粗熱をとる。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツを5分ほど茹で、ザルに上げて水気を切る。芯を取り除く。
- ③ボウルに合いびき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。①の材料とAを入れ、よく混ぜて2等分にする。
- ④キャベツにBをのせ、きつく巻いていく。巻き終わりをようじなどでとめる。

#### 〈トマトベースのスープ〉

- ①鍋にトマト缶、トマトケチャップ、鶏がらスープの素、塩、こしょう、水を入れて味を整える。
- ②①にロールキャベツを入れ、15分ほど煮る。
- ③チーズをのせて溶けるまで少し煮る。お皿に盛り付けて、仕上げにパセリをふりかける。