

作品名	とろ〜りチーズのふわふわロールキャベツ		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・中に豆腐、チーズが入っていて、ふわふわとろ〜りの食感が楽しめる。 ・牛乳とほうれん草のソースでマイルドな味わいが楽しめる。 		
材料 4人分	牛乳 400ml		
	キャベツ・・・10枚(中くらい) 合びき肉・・・110g 玉ねぎ・・・中1個 豆腐・・・200g パン粉・・・大さじ2 牛乳・・・400ml スライスチーズ(とろけるタイプ) ・・・8枚	塩・・・・・・・・適量 こしょう・・・適量	ほうれん草・・・1束 水溶き片栗粉・・・大さじ2
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① キャベツを洗い、中くらいの葉を10枚はぎ、芯を切る。(2枚は予備) ② 鍋に塩と湯を入れ、沸騰させ①を入れて、しんなりしたらザルに出し、水にさらす。 ③ 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンできつね色になるまで炒める。 ④ パン粉を牛乳に浸したものと、合びき肉、豆腐、炒めた玉ねぎ、塩、こしょうをボウルに入れ、手で粘りがでるまで練る。 ⑤ ②のキャベツにチーズを敷き、④の具を入れ、牧、ようじをさす。 ⑥ 鍋に⑤を並べ、牛乳をかけ、中火〜弱火で15分くらい煮る。 ⑦ 器に⑥のロールキャベツを並べる。 ⑥の鍋にみじん切りにしたほうれん草を加え、塩、こしょうで味を調える。 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑧ ロールキャベツに⑦のソースをかける。 		
写真			