



巻かないホワイトロール

杉原 みやび

材料・分量 (4人分)

キャベツ	半玉	D	合挽きミンチ	250~300g
バター	35g		玉ねぎ(みじん切り)	1玉
小麦粉	25g		卵	1個
牛乳 A	400ml		塩	小さじ1/2
水	400ml		こしょう	少々
鶏がら粉末	小さじ2と1/2		にんじん	1/2本
牛乳 B	100ml		コンソメ(顆粒)	小さじ2
牛乳 C	大さじ3		パセリの粉末	少々
パン粉	大さじ5~6			

作り方 (時間:60分)

- ① 芯の部分を抜いたキャベツをボウルに入れ、レンジで5分加熱する。
- ② 鍋にバターを入れ火にかけて溶かし、ふるった小麦粉を混ぜる。牛乳 A を加えながらさらに混ぜ合わせホワイトソースを作る。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけて、鶏がら粉末、牛乳 B を入れ沸騰したら②を入れる。
- ④ ボウルに牛乳 C とパン粉を入れ、パン粉がふやけたらDを加えてこねる。
- ⑤ ①のキャベツに④を詰める。余ったタネは小さな団子しておく。
- ⑥ 大きめの鍋に⑤や余ったキャベツ、薄切りにしたにんじん、コンソメ、③を加え火にかけて、沸騰したら弱火で30分位煮込む。
- ⑦ 4等分し器に盛って、パセリをちらして、完成。

セールポイント

巻くと大変で、手間がかかるので巻かないでできるロールキャベツを考えてみました。
 ホワイトソースをかけたところも工夫したところです。

.....
