



# ロールレタス 和み輪

北村 優実

## 材料・分量(4人分)

鶏ミンチ …………… 250g  
玉ねぎ …………… 1/2個(100g)  
れんこん …………… 100g  
卵 …………… 1個  
レタス …………… 16枚  
塩こしょう …………… 少々  
出西しょうが<sup>※</sup> …………… 小さじ1

**A** [コンソメ …………… 小さじ2  
お湯 …………… 50ml]

**B** [牛乳 …………… 400ml  
コンソメ …………… 小さじ2]

バター …………… 20g  
玉ねぎ …………… 1/2個(100g)  
コーン(ホール状) …………… 適量  
豆苗 …………… 適量  
パプリカ …………… 1個

**ソース** [塩こしょう …………… 適量  
小麦粉 …………… 大さじ2]

## 作り方(時間:50分)

- ① 玉ねぎをみじん切りして、電子レンジで600W2分間加熱する。
- ② ボウルに①、れんこんのみじん切り、鶏ミンチ、すりおろした出西しょうが、卵を入れて、塩こしょうで味を調える。
- ③ レタスをむいて、電子レンジで600W2分30秒加熱する。
- ④ ドーナツ状のシリコン型に③のレタスをしいて、②を8分目まで入れる。
- ⑤ 容器に**A**を入れて混ぜ、④の上に均等にかける。
- ⑥ ⑤を電子レンジで600W4分間加熱する。
- ⑦ 玉ねぎは、薄切りにして小麦粉大さじ2をまぶしておく。  
パプリカは星形にくりぬいて、玉ねぎとともにシリコンスチーマーに入れ、電子レンジで600W1分間加熱する。
- ⑧ フライパンにバターを熱し、塩こしょうと⑦の玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら**B**を加えてとろみがつくまで煮る。
- ⑨ 器に⑥を盛り、ソースをかけて周りにコーンと⑦のパプリカをおき、細かく切った豆苗をロールレタスの上に飾り付けて完成。

## セールスポイント

・令和という新しい時代に人と人との輪を表現するために、ドーナツ状のシリコン型でロールレタスを作りました。

・幅広い世代に食べてもらうために、鶏ミンチを使い、ソースはあっさりさせました。