

白菜ロールのクリーム煮

胃腸にやさしい白菜ロールのクリーム煮



材 料 2人分

鶏もも挽肉 …………… 100 g
塩・こしょう …………… 少々
卵 …………… 1/2 個
玉ねぎ (みじん切り) …………… 1/2 個
油 …………… 小さじ 1
白菜 …………… 4 枚

コンソメの素 …………… 1 個
水 …………… 800 cc
クリームシチューの素 …………… 4 ブロック分
パセリみじん切り …………… 少々
人参 …………… 少々
つまようじ …………… 4 本

作り方

- ① 白菜は洗って熱湯にさっとくぐらせゆがいておく (しんなりする程度でOK。煮すぎないこと)。
- ② 鍋にお湯を沸かしてコンソメの素を加えて、クリームシチューのもとを加え、混ぜながら溶かす。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、玉ねぎのみじん切りを加え、きつね色になるまで炒め粗熱をとっておく。
- ④ 挽肉をボウルに入れ③の玉ねぎ、卵、塩・こしょうを入れて味を調え、たわら型に丸めておく。
- ⑤ ①の白菜を広げ、④の挽肉を白菜の芯のほうに載せて丁寧に包んでいく。最後に、つまようじを挿して型崩れしないように処理する。
- ⑥ 温めた②のスープに⑤を入れて火が通るまで、アクを取りながらしばらく煮込む。
- ⑦ お皿に具を盛り付け、小さく切ってゆがいておいた人参とパセリのみじん切りを添えスープを加える。