



にじますのロールキャベツ



☆材料(5人分)

にじます……5切	コンソメ……小さじ1
豚ひき肉……175g	かたくり粉……大さじ2
ベーコン……5枚	サラダ油……大さじ1.5
キャベツ……5枚	小麦粉……大さじ3
卵……M1個	こしょう……少々
パセリ……少々	

おすすめポイント

煮汁、コンソメだけの味つけだけれど、ベーコンのうまみがよくしみ出ているので、ロールキャベツの上にかけるとさらにおいしさが up。

☆作り方

- ① にじますをたたく。
- ② 豚ひき肉・小麦粉・こしょう・卵をまぜたものに①を加えてまぜる。
- ③ あらかじめゆでておいたキャベツに、小麦粉をまぶし②を包み、ベーコンを巻く。
- ④ ③を鍋にすきまなくしきつめ、水250ccとコンソメを加えて15分煮つめる。
- ⑤ ④をお皿に盛りつける。
- ⑥ ④の煮汁にかたくり粉を入れてとろみをつけたら、⑤にかけて、パセリをまぶす。

料理のコメント

生徒の感想

にじますの味もしっかりするけれど、あまり強すぎずくさみもないので食べやすい。また、煮汁のベーコンのうまみがにじますの味に much している。

長谷川栄養教諭

時間と手間がかかる料理ですが、キャベツをレンジで丸ごと加熱してからむいたり、つまようじを使わないで具を包む方法を矢邊料理長に教わったりして短期間で作ることに成功しました。さらに、煮汁に水溶性片栗粉でとろみをつけて盛り付ける工夫を教わることができました。

芝川中学校
(H22 2年2組2班)
掘水 彩・鈴木秋菜
鈴木隆典・常盤小夏
井口拓也