



1月12日 2年生



ロールキャベツのトマト煮 マカロニサラダ パン

【ロールキャベツのトマト煮】

<材料・2人分>

◎キャベツ 4枚 ◎合挽き 125g ◎玉ねぎ 50g
 [A] ◎塩 小さじ1/2 ◎こしょう 少々 ◎水 300cc ◎固形スープ 1個
 ◎トマトジュース 250cc ◎ウスターソース 小さじ2 ◎ホールトマト 1/4缶

<作り方>

- ① キャベツは芯の周りから斜めに包丁の先を差し込んで芯をくりぬく。流水に当てながら（水の重さで）1枚ずつはがす。
- ② はがしたキャベツの葉は、熱湯でゆで、ザルに広げて冷ます。巻きやすいように軸の固い部分は削ぎ落とし、細かく刻んで種に加える。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、合挽きと合わせてよくこねる。
- ④ キャベツの葉は水気をよく拭いて広げ、③をのせ包む。
- ⑤ 鍋に巻き終わりを下にしてきっちり並べ、[A]の調味料で煮る。

【マカロニサラダ】

<材料・2人分>

◎マカロニ 40g ◎きゅうり 1/3本 ◎人参 1/6本 ◎ゆで卵 1/2個 ◎ベーコン 1枚
 ◎サラダ油 少々 ◎マヨネーズ 適量 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りに、人参は千切りにし、塩もみをする。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、カリカリに炒める。ゆで卵はみじん切りにする。
- ③ マカロニは茹でたあと、くっつかないようにサラダ油を少々からめる。
- ④ マカロニのあら熱がとれたら、材料を混ぜあわせ、マヨネーズで和え、塩、こしょうで味を整える。