



1月18日 2年生



ロールキャベツのトマト煮 人参とゆで卵のサラダ 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枚ずつ剥がす。
- ② 剥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 玉ネギはみじん切りにし、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。

【人参とゆで卵のサラダ】

<材料・2人分>

◎人参 1/2本 ◎ゆで卵 1個
◎黒コショウ 少々 ◎パセリ 少々
〔A〕◎粒マスタード 小さじ1 ◎マヨネーズ 大さじ1・1/2 ◎レモン汁 小さじ1
◎塩、コショウ 少々 ◎砂糖 小さじ1/4

<作り方>

- ① 人参は1cm位の半月切りにし、茹でる。ゆで卵は硬めに茹で、一口大に切る。
- ② 〔A〕をボウルに入れ、もったりとするまでよく混ぜる。
- ③ ②に人参とゆで卵を入れよく混ぜ、皿に盛って黒コショウとパセリをかける。