

2月21日3年生

ロールキャベツ
マカロニサラダ
クロワッサン



【ロールキャベツ】

<材料・2人分>

◎キャベツの葉 8枚

<種>合いびき肉 250g ◎玉ネギ 1/2個 ◎パン粉 1/4カップ ◎塩 小1/2

◎コショウ 少々 ◎牛乳 大3 ◎ナツメグ少々 ◎小麦粉 大1 ◎ローリエ 2枚

◎固形ブイヨン 1個 ◎水 300~400ml

【調味料】◎トマト水煮 1カップ ◎ウスターソース 大1 ◎ケチャップ 大4

◎砂糖 小2 ◎塩 小1/2 ◎コショウ・ナツメグ 少々 ◎バター 10g ◎パセリ 小1

<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 【種】の玉ネギはみじん切りにし、サラダ油少々で炒めて冷ましておく。ボウルに【種】の材料、みじん切りにしたキャベツの軸を入れてよく混ぜ合わせる。8等分にして俵型にまとめる。
- ④ キャベツの葉は水気をよく拭いて広げ、【種】をのせ、包む。
- ⑤ ロールキャベツが8個きっちり並ぶ位の鍋に、巻き終わりを下にして並べ、ローリエ、固形スープ、水を加える。落とし蓋をし、更に鍋の蓋をして煮立ってから10分、中火で煮る。
- ⑥ 【調味料】を加え、更に煮立ってから12~15分煮る。最後にバターを加え、風味とつやを出す。
- ⑦ 器に煮汁ごと盛りつけ、パセリを散らす。好みて生クリームをかける。

【マカロニサラダ】

<材料・2人分>

◎マカロニ 20g ◎卵 1/2個 ◎キュウリ 1/4個 ◎塩 少々 ◎玉ねぎ 1/8個

【A】マヨネーズ 大1 ◎プレーンヨーグルト 大1/2 ◎粒マスタード 小1/2

◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① きゅうり、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ② 鍋に塩、水、アルミホイルで包んだ卵を入れ中火にかける。煮立てばマカロニを加え、袋の指定時間ゆでる。卵は水に取り、冷めれば殻をむき、フォーク等で粗くつぶしておく。
- ③ マカロニはざるに取り出し、ゆで汁を切って【A】のボウルに玉ネギと一緒に加えて混ぜ合わせる。
- ④ ゆで卵、キュウリを加えて混ぜ合わせ、器に盛り、プチトマトを添える。