

ロール白菜

材料(4人分)

合いびき肉 300g
玉ねぎ 1/2個
白菜 8~12枚

A. 卵 1個
パン粉 大3
塩こしょう 少々

小麦粉 適宜
(白菜にまぶす分)
水 400cc
砂糖 大3
しょう油 大1.5
水溶き片栗粉

作り方

- ① 白菜の葉を包みやすくする為に、外側の芯を平らになるようにそぎ落とし、根本の余分な芯も切りとる。切った芯はみじんぎりにしておく。
- ② 白菜は茹でる、もしくはラップをせずに電子レンジ5分で柔らかくして、冷ましておく。
- ③ 玉ねぎをみじんぎりにする。
- ④ ボールにひき肉と玉ねぎ、白菜のみじんぎりを入れ、Aも一緒にこねる。
- ⑤ 冷めた白菜を広げ、小麦粉を全体にまぶす。
- ⑥ ④を俵型に丸め白菜の上ののせ、芯から葉先に向かって包む。葉先は楊枝などでとめる。
- ⑦ 浅い鍋に包んだ白菜を留めた方を下にしてぎっしり並べ、水、砂糖、しょう油を加えて落とし蓋をし、30分ほど弱火で煮込む。
- ⑧最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

バターで炒めたほうれん草を下に引いて盛り付けると豪華に☆☆☆

