

第12回 お料理クラブのご案内

日時 3月25日(水)10:45より
場所 なでしこの庭
内容 ロール白菜作り

♪ 当日のメニュー ♪

- ・軟飯
- ・ロール白菜
- ・おろし和え
- ・みそ汁 (じゃが芋・しいたけ)
- ・みかん缶

♪ ロール白菜の作り方 ♪

- ① 白菜は芯の部分をそいで先に茹でて柔らかくします。
- ② 玉ねぎをみじん切りにします。
- ③ ボウルにひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩こしょうを入れてよく混ぜます。
- ④ 混ぜたら、3等分にして丸めます。
- ⑤ 白菜に肉をのせ、くるくる巻いていきます。
- ⑥ 巻き終わったら、楊枝で止めます。
- ⑦ フライパンに水とロール白菜を入れ、沸騰させます。
- ⑧ 沸騰したらコンソメを入れ、弱火で15~20分煮ます。
- ⑨ 火が通ったら完成です。

♪材 料(3人分)♪

- 玉ねぎ……60g
- 鶏ひき肉……120g
- 卵……1/2 個
- パン粉……12g
- 牛乳……28.5g
- 塩こしょう……少々
- 白菜……3 枚
- コンソメ……4.5g
- 水……240g