

雪下ロールキャベツと新潟野菜のスープ



◆材料 (4人分) 322 kcal ※一人分あたり	
雪下キャベツの葉	8枚
かんぴょう	適量
新潟野菜 (大根、ニンジンなど好みで)	適量
コンソメスープ	適量
塩・コショウ	少々

【材料A】

・豚挽肉	200g
・雪下キャベツ	100g
・パン粉	40g
・卵	2個
・塩、コショウ	少々

◆作り方

- ①. 雪下キャベツの葉は湯がくか電子レンジにかけて柔らかくし、芯を包丁で削ぐ。
- ②. 雪下キャベツ(100g)はみじん切りにし、残りの材料Aと合わせ混ぜる。
- ③. ①で②を包み、かんぴょうで結ぶ。
- ④. 新潟野菜は食べやすい大きさに切る。
- ⑤. 鍋に③、コンソメスープ、塩・コショウ、④の火の通りにくい野菜から順に入れて、全ての材料が柔らかくなるまで煮る。

※好みで味付けに、トマトの水煮やカレー粉を加えて、それぞれの風味にしてもよい

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>