

ソーセージロールキャベツ

調理時間 20分

《 材 料 》

キャベツ	8枚
ソーセージ	8本
水	2カップ
固形スープ	1個
塩	小1
コショウ	適量
ケチャップ	適量
水	大1
片栗粉	大1
小麦粉	少々

《 作り方 》

- ① キャベツは軸をそぎ、サッと茹でた後に広げ水分をとり小麦粉を薄く振っておきます。
- ② キャベツの上にソーセージをのせキャベツの片側を折って巻き込みます。
- ③ 巻き終わったら、残った半分のキャベツをおし込み形づくりします。
- ④ 鍋に水と固形スープ・塩を入れ火にかけ、溶けたらロールキャベツを入れ、アルミホイルで落としぶたをし煮込みます。
- ⑤ 煮込んだスープに水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛りケチャップを添えます。



【おいしさのヒミツ】

仕上がりケチャップを加える事で味が引き締まり、見た目もよくなります。

☆お料理上手メモ☆

キャベツを巻くときに楊枝を使わずに出来るので安心して食べられます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
126kcal	4.8g	8.7g	7.6g	2.2g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>