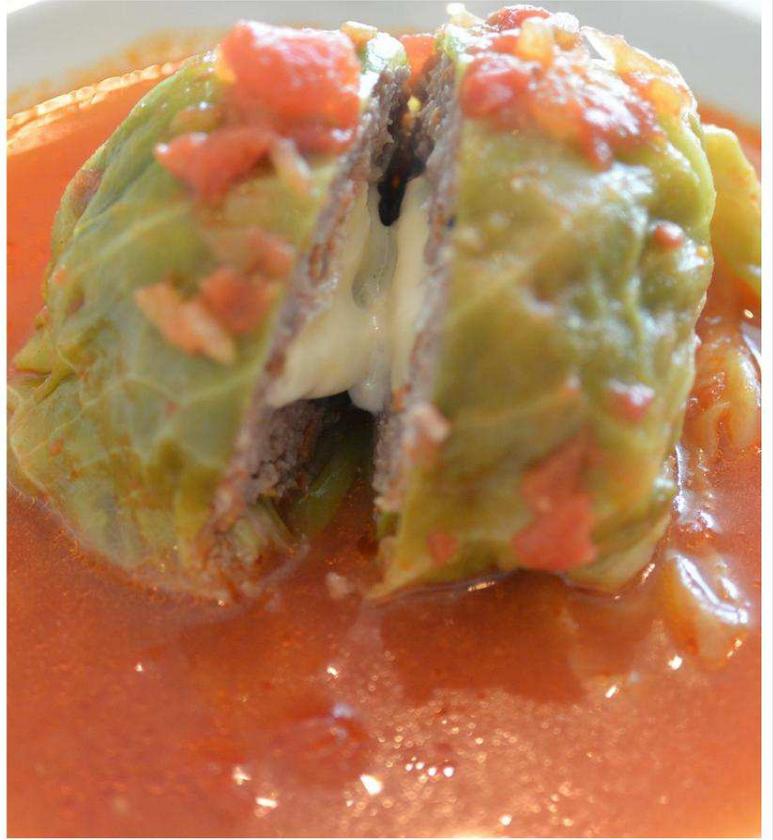


◎◎ カマンベール入りロール春キャベツ ◎◎

■材料（4個分）

【ロールキャベツ】

キャベツ	4-6枚
合いびき肉	300g
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/4本
卵	1個
生パン粉	15g
牛乳	大さじ1
パルメザンチーズ	20g
塩	小さじ1
黒胡椒	少々
ナツメグ	少々
すりおろしニンニク	小さじ1/2
カマンベールチーズ	60g
サラダ油	適量
【スープ】	
トマト缶	1缶
キャベツ茹で汁	1L
鶏がらスープ	24g
ローリエ	1-2枚
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/4本



- 1 キャベツは1枚ずつ葉をはがし、お湯でしんなりするまで茹でて冷水にとっておく。（キャベツのゆで汁はとっておく）
- 2 タマネギ（1個分）とニンジン（1/2本分）はみじん切りし、サラダ油で炒めておく。生パン粉は牛乳にひたしておく。カマンベールチーズは4等分にしておく。
- 3 ひき肉に塩・胡椒、ナツメグを入れ、タマネギとニンジン（1で炒めた半分）・生パン粉・卵・パルメザンチーズ・ニンニクを入れ混ぜ合わせ、中央にカマンベールチーズを入れてまるめる。
- 4 キャベツを広げ、3の肉ダネ（1個100g前後）を手前からひとまきし、左右を内側におりこみながらしっかりと巻き、ラップにくるんで手まり寿司を作る要領で丸く形づくっておく。
- 5 キャベツの戻し汁に4のロールキャベツをラップごと入れて蓋をして5分茹でる。
- 6 ラップをはずし、鶏がらスープ、トマト缶、タマネギとニンジン（1で炒めた残り半分）、ローリエを入れて20-30分煮込む。
- 7 スープを塩・胡椒で味をととのえ、好みでオリーブオイルをかける。

ここがポイント！春キャベツ

葉がやわらかく、みずみずしくて甘味のある春キャベツ。生で食べてもとても美味しいですが、今回はちょっと手間をかけてロールキャベツにしました。茹でることで流れ出てしまう栄養がもったいなので、キャベツのゆで汁を使うこともポイントです。外側はロールキャベツに、内側はコールスローがおすすめです。旬の春キャベツをいっぱい楽しみましょう！



ばん くみこ先生のコメント☆

ロールキャベツは手間がかかるので、最近は具材にソーセージや焼売をくるんだお手軽なものが多いようですが、王道のロールキャベツです。今回は「大きなロールキャベツを食べたい。」というリクエストがあったので、春キャベツの形をイメージして丸くて大きいロールキャベツにしてみました。普通の俵型のロールキャベツにしたい場合は、肉ダネを8等分にして8つの俵型のロールキャベツをつくってみてください。キャベツの葉は大小あるので、葉が小さい場合はうまく組み合わせて巻いてください。とろとろカマンベールが入ったロールキャベツはやみつきになりますよ♪さっぱりと仕上げたいので煮込み時間は短めですが、ソースを濃厚にしたければスープを別に煮詰めてください。