まん丸ロールキャベツ

レシピのポイント

災害時は温かい御飯があると、安心感が得られます。無洗米の場合は水を２～３割多めにいれます。
鍋に袋を入れると一時的に温度は下がるので、沸騰してから30分煮ます。
フタはしません。缶詰、野菜等を加えて炊き込み御飯もおいしいく出来ます。

調理時間：約４０分
費用目安：１５０円前後（1人分）

材料		１人分	４人分
A	豚ひき肉	７５ｇ	３００ｇ
	たまねぎ（みじん切り）	３０ｇ	１２０ｇ
	パン粉	５ｇ	２０ｇ
	卵	１／４個	１個
	塩	少々	ひとつまみ
	こしょう	適宜	少々
キャベツ		４０ｇ	１６０ｇ
コンソメ		小さじ1/2	小さじ２
水		５０ｃｃ	２００ｃｃ
乾燥パセリ		適宜	適宜

栄養成分表示（1人分）：エネルギー 238kcal、たんぱく質 16.5g 、脂質 14.7g、炭水化物　8.6g、 食塩相当量　1.1g

【　作り方　】（４人分）

1

キャベツの葉は大きめのざく切り、芯は薄切りにする

2

お茶碗にポリ袋を置きキャベツとコンソメを一人分ずつに分けて入れる

3

Aの材料をボウルで混ぜ合わせる

4

３の肉だねを４等分にして丸める
２の袋に入れ、てるてる坊主を作るように形を整える

5

４に５０ｃｃずつ水を入れ、袋の空気を抜きながら上部をしばる

6

鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂が防げる

7

沸騰したお湯の中に5のポリ袋を入れて、20分加熱する

8

トングなど利用し火傷に注意して袋を皿に取り出す

9

袋からスープごとロールキャベツを取り出し乾燥パセリで彩りよく仕上げる