



チーズinトマト煮込み ロールキャベツ

材料 (5個分)

キャベツ…5枚
合挽ミンチ…200g
玉ねぎ (みじん切り) …50g
卵…1個
トマト缶…400～500g
ケチャップ…50g
チキンコンソメ…10g
水…80cc
塩コショウ…適量
パセリ…少々
チーズ…お好み
生クリーム…お好み

作り方

1. キャベツの芯を削ぎ切り、沸騰したお湯で3～5分柔らかくなるまで茹でます。
2. ボウルに合挽ミンチ、玉ねぎ、卵、塩コショウを入れ、粘りがでるまでしっかりとこねます。
3. 2.を5等分にし、真ん中にチーズを入れ俵形に成形し、キャベツで巻いていきます。煮崩れを防ぐため、巻き終わりにつまようじでしっかり固定します。
4. 鍋に並べ、トマト缶、ケチャップ、チキンコンソメ、水を入れ沸騰させます。沸騰したら中火にして15分煮詰めます。
5. お好みで生クリームを入れると、まろやかな味わいになります。
6. 皿に移し、パセリを振りかけたら完成です。