

# ロール白菜



## 材 料(4人分)

- ・白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・6枚
- ・人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・1／4本
- ・いんげん・・・・・・・・・・・・・・・・6本
- ・合びき肉・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・2カップ
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・2カップ
- ・固形スープの素・・・・・・・・・・3／4個
- ・塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

## 下味用

- ・酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1／4
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

## 作り方

- ①白菜はゆでておく。
- ②人参は細長く切り、いんげんはスジを取る。
- ③ひき肉に下味をつけて混ぜ、2等分する。
- ④巻きすに白菜3枚を茎のほうを下にして並べ、片栗粉をふる。
- ⑤④の上にひき肉1／2を手前4～5cm幅に広げて置き、人参、いんげんを芯にして巻く。これをもう1本作る。
- ⑥水を沸騰させてスープの素を溶かし、⑤の巻き終わりを下にして弱火で20分位煮る。
- ⑦⑥に牛乳を加え、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑧1本を6等分して皿に盛り、スープをかける。