



※写真はイメージです。

中のとろ～りチーズがアクセント！

## チーズ入りトマト風味のロールキャベツ

### 材 料 (2人分)

キャベツ(大きめの葉)	4枚
玉ねぎ	1/4個
A	
牛豚挽肉	約100g
パン粉	大さじ2
卵	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
プロセスチーズ	40g
B	
水	2カップ
コンソメスープの素(固形)	
カットマト(缶詰)	1/2個
	1/2缶
バター	小さじ1
こしょう	少々
塩	適量
ブロッコリー	適量

### 作り方

1. キャベツは破らないように葉をはがしてしんなりするまで茹で、芯の太い部分は包丁で少し削いでおく。
2. ブロッコリーは小房に分けて塩茹でしておく。
3. 玉ねぎはみじん切り、プロセスチーズは4等分にする。
4. 3の玉ねぎ、Aの材料をボウルに入れてよくこねてから4等分にし、チーズを中央にして包む。
5. 1のキャベツで巻いて包み、端を楊枝で留める。同様に4個分作る。
6. 鍋にBの材料を入れて火にかけ、沸騰したら5を入れて30～40分弱火で煮込む。
7. 仕上げにバター、こしょうを加えて味見をし、必要であれば塩(分量外)で味を調える。
8. 楊枝を取って器に盛り付け、彩りに2を添える。