

メニュー名

和風ロールキャベツとポトフ

学校名: 細田学園高等学校

氏名: Iさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

いつもお世話になっているたくさんの方々に感謝の気持ちをこめて作りました。身体も心も温まる1品です！ボリュームもあるのでこの料理を食べて笑顔になって欲しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
厚切りベーコン	180g	下準備 ・ジャガイモは皮をむいて水につけてアクをとる。 ・お餅を半分に切る。 ・ニンジン皮をむき細長く切り、カブは葉の部分を2cmほど残し水につけ泥をおとし、皮をむき半分に切る。 ・ベーコンも半分に切る。 ・ブロッコリーは2個切る。 ・玉ねぎは皮をむき、半分はみじん切りにする。 ポトフ 1. ベーコンを両面に焼き色がつくまで焼きます。 2. 玉ねぎ・人参・焼き色がついたベーコンを鍋に入れ、塩と水とコンソメ・かつおだし・こんぶだしも入れ中火で煮る。沸騰してきたら弱火にしてアクがあれば取り除く。 3. 煮込んでいる間にキャベツを2枚切り芯は切りみじん切りにする。キャベツは熱湯に入れ、やわらかくなったら水につける。 4. ポウルの中に挽肉とみじん切りの玉ねぎとキャベツの芯と卵とパン粉と塩、コショウをして混ぜ合わせる。 5. キャベツにタネを乗せ、お餅も乗せ巻きます。 6. ロールキャベツとじゃがいもとカブを2に追加し、約25分くらい煮込みます。 7. 途中でブロッコリーを入れます。 8. 煮込み終わったらお皿に盛り付ける。 完成です！！	調理時間 1 80 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
玉ねぎ	1個と半分		
人参	1本		
じゃがいも	2個		
カブ	1個		
ブロッコリー	2枚		
キャベツ	2枚		
卵	適量		
パン粉	適量		
鶏の挽肉	100g		
塩	少々		
コショウ	少々		
水	700cc		
コンソメ粉末	大さじ1		
かつおだし粉末	大さじ1		
こんぶだし粉末	小さじ1		
お餅	1個		