

【作品名】 ホワイトソースのチーズインロールキャベツ

まえだ ななみ
氏名 前田 ななみ

【材料】（4人分） 牛乳 500 ml

キャベツ	4枚	溶かしバター	30g
牛豚合びき肉	200g	薄力粉	30g
玉ねぎ	1/2コ	水	500 ml
パン粉	大さじ2	塩麴	大さじ3
卵	1コ	牛乳	500 ml
塩・こしょう	小さじ1/4	すりおろしニンニク	小さじ1
ピザ用チーズ	100g		

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、キャベツがしんなりとするまで中火で3分ほどゆでる。
湯切りをし、芯の硬い部分を切り落とす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに合びき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、塩・こしょうを入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④ 4等分にして、ピザ用チーズを中に入れ成形したら①のキャベツで包み、爪楊枝で止める
- ⑤ ボウルに溶かしバターと薄力粉を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋に④、水、塩麴、牛乳、すりおろしニンニクを入れ、中火でひと煮立ちさせる。
煮汁が半分ほどになり火が通るまで弱火で30分ほど煮る。
- ⑦ ⑤を加えとろみがつくまで弱火で3分ほど煮たら火からおろす。
- ⑧ 器に盛り付けて完成。

【ポイント】

チーズがいい感じにのびるのでおいしいです。
キャベツは2枚ぐらい使ったほうが巻きやすいです。
最後にこしょうをかけてもおいしいです。