

## ヘルシー&amp;スピーディー料理

## 5回目

## ★ロールキャベツ（5人分）

キャベツ	大 10 枚（小なら 20 枚）
合びきミンチ	200 g
たまねぎ（みじん切り）	1/2 個
卵	1 個
食パン	1 枚
ナツメグ	少々
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
薄力粉	少々
ベーコン	1～2 枚
<b>スープ（煮込み用）</b>	
水	500cc
コンソメの素	2 個
トマトケチャップ	大さじ 5
こしょう	少々



粉パセリ

少々

作り方

- キャベツは、芯の周囲に中心に向かって4～5箇所深く包丁を入れる。  
ラップをして、そのまま電子レンジ5分加熱する（熱くなるので取り出す際は注意！）。  
粗熱が取れたら、芯の方からゆっくり外していく。芯をそぎ取り、厚さを均一にする。
- 合びきミンチに塩を加え練る。そこに細かく手でちぎった食パン、その他の材料を加え混ぜ合わせる。時間があれば、冷蔵庫に入れる。
- キャベツを広げ、内側に小麦粉を振り、②をのせ1周巻き、片方を内側に折り曲げそのまま終わりまで巻き、一方の端を中に折り込む。
- 鍋に細かく切ったベーコンを弱火で炒め、一旦火を消し、  
ロールキャベツをすき間なく並べていく。水とコンソメスープの素を入れ、煮立ったらアクを取り、トマトケチャップを加え、落とし蓋をして、弱火で20～30分煮込む。
- スープとともに盛り付け、粉パセリを散らす。

**一口メモ**

- ・ベーコンはウインナーでもよい。炒めることでコクと旨味を加えることができる。
- ・煮崩れ防止：ロールキャベツをすき間なく詰め、すき間があれば、余ったキャベツで埋めることで、煮崩れ防止になります。落とし蓋を忘れないようにしましょう。

### ★ミモザサラダヨーグルトドレッシング

#### 材料（5人分）

卵	2個
<b>お好みの野菜</b>	
サニーレタス	1/2個
パプリカ	1/2個
ブロッコリー	1/2個

#### ヨーグルトドレッシング

ヨーグルト（無糖）	大さじ3
マヨネーズ	大さじ3
おろしにんにく	少々
さとう	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々

#### 作り方

- 1、卵は、水から入れ沸騰したら弱火にし10分ゆでる。
- 2、ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、冷やしておく。
- 3、野菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でる。
- 4、ゆで卵の殻をむき、卵黄と卵白に分け、卵黄は裏ごし、卵白は刻む。
- 5、皿に、野菜を盛り、卵白を散らし、最後に卵黄をミモザの花に見立て飾る。
- 6、ヨーグルトドレッシングをかける。

#### 一口メモ

- ・春に咲くミモザの花をイメージしたサラダです。



### ★ビシソワーズ

#### 材料（6人分）

たまねぎ	1/2個
白ネギ	1/2本
じゃがいも	中3個
バター	25g
<b>スープ</b>	
水	3カップ
コンソメの素	2個
こしょう	少々
牛乳	250cc
生クリーム	少々
乾燥パセリ	少々



#### 作り方

- 1、じゃがいもは、5mm幅の半月切りにし、水にさらす。たまねぎは薄切り、白ネギは小口切りにする。
- 2、鍋にバターを入れ、たまねぎ、白ネギを弱火で焦がさないように炒める。
- 3、たまねぎなどが透き通ったら水をきったじゃがいもを加え炒め、水とコンソメの素を入れ、煮立ってきたらアクを取り除き、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る（約15分蓋なしで煮る）。
- 4、③の粗熱が取れたら、ミキサーにかけペースト状にし、常温まで下がれば冷蔵庫でしっかり冷やす。
- 5、盛り付ける前に、牛乳と生クリームを加え、器に注ぎ、刻みパセリを散らす。

#### 一口メモ

- \*ビシソワーズ：じゃがいもとポロネギのスープ。
- ・白いスープに仕上げるため、野菜を炒める時は、焦が付かないよう弱火でじっくり炒める。
- ・牛乳や生クリームを食べる直前に加えると、よりあっさり美味しく仕上がります。