

にじますのロールキャベツ



☆材料4人分

にじます……………4尾
キャベツ……………4枚
卵……………1個
コンソメ ……固形1～2個
小麦粉 ……………少々
塩こしょう ………少々
玉ネギ……………1/4個

おすすめポイント

ロールキャベツとスープが合っとてもおいしい。

☆作り方

- ① にじますをたたく。
- ② キャベツをレンジでチン。
- ③ 玉ネギをみじん切り。
- ④ 小麦粉、塩こしょう、卵、かたくり粉、玉ねぎ、にじますを入れる。
- ⑤ 混ぜた物に蒸しておいたキャベツを巻く。(パスタでとめる)
- ⑥ 鍋にロールキャベツを入れて、スープ(コンソメ・水)をひたひたに入れる。
- ⑦ 中火で10～20分位煮る。
- ⑧ 盛りつける。

生徒の感想

思っていたよりおいしかった。
ロールキャベツの味つけが
うまくなってきた。
作るの大変だったけれど
楽しかった。
にじますでおいしいロール
キャベツができてよかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)3組2班