

白菜ロール



材料(4人分)

白菜	…	8枚		
レンコン	…	中 1/2コ(150g)		
酢	…	適量		
厚揚げ	…	1丁		
豚ミンチ	…	150g		
塩コショウ	…	適量		
だし汁	…	300ml		
片栗粉	…	大さじ 1		
A	{	酒	…	大さじ 1
		しょう油	…	大さじ 1
		みりん	…	大さじ 1
		砂糖	…	大さじ 1

作り方

- 1)白菜の葉を電子レンジで柔らかくなるまで温めて、あら熱を取っておく。
- 2)レンコンの皮を剥き、乱切りにして酢水にさらす。水気を取り、ビニール袋に入れて、食感が残る程度になるまで麺棒で叩いてつぶす。
- 3)6等分に切った厚揚げと豚ミンチを②に加える。塩コショウを振ってよく揉む。
- 4)③の袋の端を切って①の手前に絞る。左右を折り込んで手前からくるくると巻き込む。
- 5)④を鍋に敷き詰め、だし汁(300ml)を入れる。落し蓋をして中火で煮る。中の具材に火が通ったら、Aを加えて弱火でさらに煮る。
- 6)⑤に水溶き片栗粉(片栗粉:大さじ1、水:大さじ2)を加えて、とろみをつけたらできあがり。



ワンポイント!

とろ〜り柔らか、白菜の甘みが引き立つひと品!



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

