



キャベツの甘み引き立つ！ 蒸しロールキャベツ

材料	キャベツ	2枚 (100g)	ベーコン	2枚
	豚ミンチ	150g	しめじ	30g
	玉ねぎ	30g (みじん切り)	黒粒こしょう	5粒
	人参	20g (みじん切り)	クローブ	3粒
①	さやいんげん	3本 (みじん切り)	クレソン	適量
	塩・こしょう	少々	外容器用の水	200ml
	白ワイン	小さじ1/2		
	トマトケチャップ	小さじ1		

作り方

- キャベツは茹でてしんなりさせておく。芯の部分は削ぎ、みじん切りにする。ベーコンを縦半分に切る。しめじは石突きを切り落とす。
- ①の材料とキャベツの芯のみじん切りを粘りが出るまで混ぜ合わせておく。
- キャベツを広げ、②を半量をのせて巻き、ベーコンを巻きつけ、巻き終わりを下にして、内容器に入れる。同様にもう1個作って入れ、しめじも入れる。
- 外容器に分量の水と③を入れて、内容器をセットする。フタをしっかりと閉めて電子レンジ(500W)で7分加熱する。
- そのまま5分蒸らし、できあがりを器に盛る。内容器に残った水分をロールキャベツにかけ、クレソンを添える。