春 “はらぺこあおむし君” 春のロールキャベツ

たんぱく質豊富な麩を使って栄養満点に

材料（４人分）

合びき肉…200ｇ	麩…大４個	水…３カップ
玉葱…1/2 個	卵…1/2 個	油…小さじ１
人参…100ｇ	塩…小さじ１	ローリエ…２枚
キャベツ…小１個	こしょう	片栗粉…小さじ２
ピーマン…４個	コンソメ固形…１個	パスタ…２本

作り方

① ピーマン２個、玉葱、人参はみじん切りにし、フライパンで炒める。

② キャベツの一番外側の緑の葉はさっと茹で、〝あおむし君”の下に敷き、器代わりにする。

③ キャベツは外側から 10 枚の葉をはがし、沸騰した湯の中で柔らかくなるまで５分茹で、ザルに上げて冷ます。芯は除く。残りのキャベツは 「キャベツのレモン漬け」に使うので生のまま取っておく。

④ ボールに①と挽肉、キャベツの芯のみじん切り、砕いた麩、溶き卵、塩小さじ 1/2、こしょう少々を入れて混ぜ、８等分にして種を作る。

⑤ ③のキャベツに④の種をのせ、葉の芯の方から巻き、左右を内側にかぶせ、長めの棒状にきっちりと巻く。これを８個作る。葉が小さかったり、破れているときは２枚重ねる。

⑥ ⑤の巻き終わりを下にして鍋に並べ、コンソメ固形、水、塩小さじ 1/2、こしょう、ローリエを入れ中火で煮たったらアクを取り、弱火にして蓋をして 30 分煮る。

⑦ まな板に⑥のロールキャベツを１個取り出し、５等分に切り、皿に敷いた②の葉の上に元の形に戻して並べる。人参の薄切りにピーマンで目を付けてロールキャベツに顔をつける。頭の部分に短く折ったパスタを刺して触覚を作る。切れ目の節にはピーマンのせん切りを飾る。

⑧ ⑥の鍋に残った煮汁を煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけて⑦の上からかける