

# ◎ リゾット風ロールキャベツ トマトクリームソース ◎

2022年3月のレシピ④  
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

春キャベツにチーズを混ぜたごはんを巻いて煮込みます。  
トマトクリームソースと合わせたら新感覚のロールキャベツができました。

## ■材料（2人分）

キャベツの葉	2枚
小麦粉	適量
Aチキンブイヨン	500ml
Aトマト缶	150g
ザルで超すなど細かくしておく。	
Bごはん	160g
B溶けるチーズ	40g
B塩	適量
Bコショウ	適量
薄切りベーコン	1枚
パセリ	適量
バター	20g



1

キャベツの葉は塩ゆでして水気をふき取り、茎の厚みのあるところは葉と同じ厚さになるように包丁で切る。ベーコンは1.5センチ幅に切る。パセリはみじん切りにする。

2

Aを小鍋に入れて沸騰させる。

3

ボウルにBを入れ②からトマトスープ50mlをとって加えスプーンでよく混ぜる。この時食べてちょうど良い塩分になるように調える。ラップにのせ、俵型に整える。①のキャベツの葉の裏面を上にして広げ、小麦粉を振る。その上に俵型にしたごはんをのせキャベツの両端を内側にたたみ手前からくるくると巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。同様にもう一つ成形する。

4

②の鍋にロールキャベツを入れ、落とし蓋をして30分、軽くふつふつする火加減で煮る。生クリーム・ベーコンを加え一煮立ちしたら塩・胡椒で味を調え、バターを加えてバターが解けるまで混ぜる。

5

器にロールキャベツ・ベーコンをのせ、煮汁のソースをたっぷりと注ぐ。パセリを散らす。

## ■ポイント■

キャベツの葉を上手にはがすには！

キャベツの付け根に包丁を入れたら手ではがそうとせず水道水を葉の隙間に入れていくと自然と破けずにはがすことができます。



キャベツに包むところ