

包焼蓮白（中華風ロールキャベツ）

名前: 大久保 有佳子 @ 料理教室 華

調理時間:約30分 分量:4人分

切干ダイコン入りの、一風変わった絶品ロールキャベツ。



Point

ロールキャベツの中身（豚肉）を減らし、かわりに切干ダイコンを入れることで口当たりが良くヘルシーに。

調理のコツ

切干ダイコンはよく水に戻すこと。挽肉を使わず、もうワンランク上の豚肉を使用して粗みじんにした方がおいしいです。中身は調味料を加えて、よく混ぜ合わせましょう。

材料

キャベツ 10枚
 牡蠣油 大さじ1と1/2
 豚肉 300g
 スープ 500cc
 切干ダイコン 30g
 酒 大さじ1
 塩 小さじ1

砂糖 小さじ1
 胡椒 少々
 醤油 大さじ1
 水 大さじ4
 サラダ油 少量
 卵 1個
 片栗粉 (下味用)大さじ1(仕上げ用)適量

手順

- ① キャベツは芯をとり熱湯で柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ② 切干ダイコンは戻してみじん切りにし、豚肉も粗みじん切りにする。
- ③ 【2】に下味（塩 小さじ1 / 酒 大さじ1 / 胡椒 少々 / 水 大さじ4 / 卵 1個 / 片栗粉 大さじ1）をつける。
- ④ キャベツに10分割した【3】を包みロールキャベツを作る。
- ⑤ 鍋に少量のサラダ油を入れ、牡蠣油を炒め、その他の調味料と【4】を加えて20分ほど弱火で煮る。
- ⑥ 煮えたロールキャベツをとり出して皿に盛り、残りの汁は片栗粉でとろみをつけロールキャベツの上にかけて完成。

このレシピに合うワインは… カベルネ・ソーヴィニヨン（夏にオススメ）

コクがあって食べやすいロールキャベツは、カベルネ・ソーヴィニヨンと相性抜群。ひと味違うオリジナル料理で会話も弾みます。

