

ロールキャベツ【冷凍向き】



■ 4人分

所要時間 60分～

作り方

- ① キャベツは包丁で芯をくりぬき、熱湯で1個丸ごと5分くらい茹で、一枚ずつはがしておく。
又は、流水をあてながら1枚ずつはがし、ラップで包んでから600wのレンジで2分くらい加熱する。
- ② ボウルにAを合わせて手早く混ぜる。1人2つになるように等分する。キャベツの芯が厚いところを削いでから広げ、タネをのせて芯の方からしっかり包む。
- ③ 巻き終わりを下にして、ロールキャベツを鍋に隙間無く敷き詰める。Bを加えて火にかけ、コトコトの火加減で30分～1時間煮る。
- ④ ロールキャベツを器に盛り、鍋に残ったソースにバター・生クリームを加え、塩味を確かめて器に注ぐ。

材料

キャベツ	8枚
A 合挽き肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
干しいたけ(戻す→粗みじん)	2枚
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
B 水	400cc
コンソメの素	1個 (小さじ2)
こしょう・砂糖	各少々
トマト水煮缶	200cc
ローリエ (あれば)	1枚
バター	10g
生クリーム (お好みで)	40cc

Check Point

煮込むとき、鍋に隙間があるとばらばらになります。
キャベツが身動き取れなくなるサイズの鍋を使いましょう。

即席ピクルス

材料

C 水	大さじ3
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ3/4

こんぶ又は味の素

ローリエ・こしょう(あれば) 各少々

お好きな野菜 150g位

作り方

- ① 耐熱容器にCを混ぜ合わせ、レンジで2分くらい加熱する。
砂糖や塩を混ぜて溶かし、食べやすい大きさに切った好きな野菜を入れ、30分以上つける。

■ 4人分



作業時間 10分

Check Point

人参・玉ねぎ・れんこん・ブロッコリーは数分下茹でするのがおすすめ。



簡単ティラミス

材 料

D	水	50cc
	インスタントコーヒー	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	ラム酒 (あれば)	小さじ1
	ビスケット	4枚
	【ティラミスクリーム】	
	マスカルポーネ	100g
	生クリーム	100g
	砂糖	20g
	【仕上げ】	
	ココアパウダー	適量

Check Point

マスカルポーネチーズがなければ、
クリームチーズでも出来ます。
砂糖の量は好みに調整してください



■ 4人分

所用時間 10分

作り方

- ① 耐熱皿等にDを混ぜ合わせ、レンジで30秒から1分加熱し、砂糖が溶けたらビスケットを浸しておく。
- ② ボウルにマスカルポーネ・生クリーム・砂糖を入れ、泡立て器で軽く角が立つまで泡立てる。
- ③ 器に②を半量入れて①のビスケットをのせ、残りの②を入れ、ココアパウダーを茶こしなどでふるい、冷蔵庫で30分以上冷やす。

かぼちゃの本格チーズリゾット

材 料

オリーブ油	大さじ2	
玉ねぎ (みじん切り)	1/4個	
生米	180cc (1合・150g)	
E	水	500cc
	コンソメの素	1個 (小さじ2)
牛乳	200cc	
かぼちゃ (5mm幅)	100g	
塩	小さじ1/4~1/3	
黒こしょう	少々	
粉チーズ	大さじ2~	
バター	20g	

■ 4人分



所要時間 25分

作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
米を加えて更に炒め、**温めたE**を加え、中火弱でコトコト煮る。
汁気が大体なくなれば、**温めた牛乳**とかぼちゃを加え、時々混ぜながら煮る。汁気がほとんど無くなれば火を止め、分量の塩とこしょう、粉チーズ・バターを加えて混ぜ合わせる。
- ② **塩味を確かめて**器に盛り、パセリなどを飾る。

Check Point

米を煮る時間の目安は、
トータル20分位。
煮すぎはおじやになります。
途中かき混ぜ過ぎると、
おじやになります。
米に冷たい液体を入れても
おじやになりやすいです。
チーズとバターはたっぷり
入れると美味しいですよ♪