

## ロールキャベツ（6個分）

### 【材料】

塩こうじ 100g / 合挽き肉 400g / 玉ねぎ 1個 / 卵 1個 / パン粉 50g  
牛乳 20g / ブラックペッパー 少々 / ナツメグ 少々 / キャベツ 大きな葉6枚  
ローリエ 2枚 / コンソメ 2000cc / 味噌 40~50g / 刻みパセリ 少々  
ブラックペッパー 少々

### 【作り方】

- 1 玉ネギは粗みじん切りにする。パン粉は牛乳に浸しておく
- 2 キャベツは破かないようにはがして下茹でする（多めに作るならキャベツの芯をくりぬき、沸騰した湯に丸ごと入れて茹でるとはがしやすい）。芯の部分をそぎ落とし、刻んでおく
- 3 合挽き肉に塩麴・ブラックを入れて混ぜ、玉ネギ・卵・ブラックペッパー・ナツメグ・パン粉・キャベツの芯を加えてさらに混ぜ、6等分にする
- 4 キャベツで3を包む
- 5 鍋にロールキャベツを並べ、ローリエを乗せてコンソメを注いで火にかける
- 6 煮立って来たら火を弱め、20分程煮る
- 7 味噌を溶かし、味を調える
- 8 器に盛り付け、刻みパセリとブラックペッパーをふって

