

ロールキャベツ

合計加熱調理時間 約 110分

[1人分：237kcal／食塩相当量：2.5g]

お肉と野菜の旨味をスープと一緒にいただくロールキャベツ。真空パックで作るので作り置きも手間なくできます。



材料 (8人分 [1人分2個])

キャベツ	16枚
<材料a>	
合びき肉	480g
タマネギ (みじん切り)	240g
卵	2個
パン粉	22g
牛乳	大きさ2.5
塩	小さじ1
コショウ	少々
<材料b>	
水	1200cc
コンソメ：固形 (細かく刻む)	4個
ローリエ	4枚
イタリアンパセリ	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

8人分 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100°C
2	スチーム	—	100分	90°C

下ごしらえ

- ・キャベツは芯を取り除き、1枚ずつはがす。
- ・タマネギはバター (分量外) で炒めて粗熱を取る。
- ・パン粉は牛乳で湿らせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツを入れて、【設定1】で予熱後、加熱し粗熱を取る。
2. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、16等分にして成形する。(1個約50g)
3. 1のキャベツに2のタネをのせ、一つずつ包む。
4. 真空パックの袋2枚に3、<材料b>を入れて、真空パックする。
5. 65mmの穴あきホテルパン2枚に4を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
6. プラストチャーに入れ、急速冷却する。
7. 器に再加熱した6を盛り付け、イタリアンパセリを添える。



調理ポイント

- ◆キャベツは大きめの葉を選ぶと包みやすい。
- ◆出来上がりの固さは好みにより、加熱時間を増減するとよい。