

料理名

トマキャベロールシチュー

材料	チーム名		あらたて4年キッズ	
	①トマト	中4個	⑭タイム	適量
	②ひき肉	200g	⑮パン粉	適量
	③キャベツ	大8枚	⑯塩・こしょう	少々
	④玉ねぎ	1個	⑰白ワイン	適量
	⑤ズッキーニ	1/2本	⑱コンソメ	固形3個
	⑥パプリカ	1/2個	⑲オリーブオイル	大さじ1
	⑦ナス	1本	⑳パセリ	適量
	⑧卵	1個	21. パスタ	適量
	⑨にんにく	1かけ		
	⑩生米	大さじ4		
	⑪チーズ	4枚		
	⑫うずらの卵	4個		
	⑬ホワイトソース	適量		

調理方法	※調理方法を詳しく記入して下さい。 (例)①トマト(100グラム)を1センチ角に切ります。 ②オーブンを180度に予熱しておきます。
	①トマトを湯剥きし、角切りにします。
	②フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎ、にんにくのみじん切りを弱火でじっくり炒めます。
	③香りが立ってきたら、ざく切りにしたトマト、ズッキーニ、ナス、パプリカを入れて、コンソメ1個、タイム、白ワインと一緒に煮込みます。
	④ボウルにひき肉、②、卵、パン粉、生米、塩、こしょうを入れてこねます。
	⑤④の中に茹でたうずらの卵とチーズを入れて丸くまとめ、茹でたキャベツの葉で巻いて最後にパスタで止めます。
	⑥圧力鍋にロールキャベツがひたひたに被る位水を入れ、コンソメ2個を入れ、15分煮込みます。
	⑦トマトソースができたなら、2つに分け、半分にホワイトソースを混ぜます。
	⑧煮込んだロールキャベツに2種のソースをかけてできあがりです。
	ポイント:米を入れることでもっちりまとまりやすくなります!