

変わりロールキャベツ



調理時間: 10分



カロリー: 429 kcal
(1人分)



材料

《 2人分 》

キャベツ	1/6個
豚肩ローススライス (厚さ3mm程度のもの)	大8枚
塩・こしょう	各少々
ナツメグ	少々
小麦粉	10g
オリーブ油	大さじ1/2
【A】	
白ワイン	大さじ2
ケチャップ	大さじ4
コンソメ顆粒	小さじ1/2

作り方

1. キャベツを千切りにする。厚さ3mm程度の豚肩ローススライスに塩、こしょう、ナツメグを振りかける。
2. 豚肩ローススライスを4枚重ねながら横に並べて、1のキャベツを中心に包み込み、小麦粉をまぶしておく。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブ油をなじませる。
2の巻き終わり部分を下にして並べ、フタをして弱火にする。
4. 全体に焼き色をつけ、【A】を加えて再びフタをして弱火で5分煮る。塩、こしょうで味をととのえ、ソースとからめてお皿に盛りつける。