

ダッチロールキャベツ



材料

(2、3人分)

| | |
|-------------|--------|
| キャベツの葉 | 大6枚 |
| ベーコン | 1枚 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| (A) | |
| 合びき肉 | 300g |
| 玉ねぎ | 小1/2個 |
| 卵 | 1個 |
| パン粉 | 1/4カップ |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| (B) | |
| 水 | 1/2カップ |
| 酒(または白ワイン) | 大さじ1 |
| 顆粒コンソメスープの素 | 小さじ1/2 |
| トマトケチャップ | 大さじ1/2 |

作り方

- 1 キャベツは一枚ずつ丁寧にはがして熱湯で1分ほどゆで、ざるに上げて水けをきり、軸の部分はそぎ落とす。
- 2 Aの玉ねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳でしめらせる。他の材料とともにボウルに入れてよく練り混ぜる。
- 3 (2)のたねを6等分にして棒状にし、広げたキャベツの中心より手前に置く。手前のキャベツをひと折りし、左右をたたんで手前から向こうへ丸めて包み、6本作る。
- 4 ベーコンは細切りにし、Bの材料を混ぜ合わせる。
- 5 ダッチオーブンに(3)をきっちりと詰め、ベーコンとBを加えて蓋をし、グリルに入れる。ダッチオーブンスイッチを押してオーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定してグリルを点火する。消火後すぐにグリルからダッチオーブンを取り出し、塩、こしょうで味をととのえる。

グリル庫内でロールキャベツが作れるなんてジューシーでやわらかいのはダッチオーブンだからこそ