

料理名		ロールはくさいのトマト煮	
チーム名		うりぼーの森。	
下準備時間 : 30分		調理時間 : 90分	
材料 (10人分)		作り方	
白菜 : 葉	20 枚	<p>< 前準備 > 水に玉ねぎの皮、人参の皮、ローリエ、鶏皮を入れ、30分程煮出す 200ml とる</p>	
猪ミンチ	400 g		
玉ねぎ	250 g	<p>① 白菜を1枚ずつはがし、塩ゆでする ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにして、炒める</p>	
人参	150 g		
パン粉	大3	<p>③ ひき肉に②、パン粉、牛乳、柚子こしょう、豆腐、塩こしょうを加え、よくこねる</p>	
牛乳	大3		
柚子こしょう	小1/2	<p>④ 鍋にブイヨン、トマト缶を入れ、塩こしょう、しょうゆ、砂糖、ケチャップで調味する</p>	
豆腐	150 g		
ブイヨン		<p>⑤ 沸騰したらローリエを入れる</p>	
玉ねぎの皮	適量		
人参の皮	適量	<p>⑥ 肉だねを分割し、白菜で包む (内側に薄力粉をつける)</p>	
ローリエ	適量		
鶏皮	適量	<p>⑦ ⑤に⑥を並べ、15~20分煮込む</p>	
水	800 ml		
薄力粉	適量	<p>⑧ 皿に盛り、パセリを盛る</p>	
トマト缶	800 g		
しょうゆ	大1	<p>※ 10人分のレシピです。</p>	
砂糖	大1		
ケチャップ	50 ml		
塩、胡椒	少々		
ローリエ	1 枚		
パセリ(飾り)	適量		