

まあぶ特製

黒米入りロールキャベツ

<材料> 4人分

黒米ごはん	150g	豆腐	100g
キャベツ	4枚	大豆水煮	80g
ひき肉	70g	たまねぎ	1/2個
塩	小さじ2/3	たまご	1/2個
パン粉	15g		

<スープ>

牛乳	300cc	水	300cc
ベーコン	30g	コンソメ	5g
塩	小さじ1	サラダ油	小さじ2
砂糖	少々	コショウ	少々



<作り方> 洋風

- ① 黒米を炊きます。(白米2合に対し、黒米大さじ4)
- ② 大豆の水煮とたまねぎはみじん切りにします。
- ③ 炊いた黒米ご飯と、豆腐、塩コショウに卵を加えてよく混ぜます。
- ④ ③を塩茹でしたキャベツで巻きます。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒めます。火を止めて③をすき間があかないように鍋に並べ、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮、牛乳を入れ、砂糖、塩コショウで味を調えます。



<材料> 和風

上記ネタ材料に追加してください。

長ネギ 15g(みじん切り)
しょうが汁 特小さじ1/2

<スープ>

だし汁 600cc
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
うまみ調味料 小さじ1/2
塩 小さじ1と1/2
あらびきコショウ 少々

トマト味、カレー味
など
アレンジして作って
みましょう!

