

## ロールキャベツのクリームシチュー

### 材料 (2人分)

キャベツ	4枚
ホワイトソース	
└バター	20g
└薄力粉	20g
└牛乳	200cc
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/4個
バター	大さじ1/4
鶏ミンチ	125g
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少々
牛乳	100cc
水	100cc
チキンブイヨンの素	小さじ1/2
白ワイン	大さじ2



### 作り方

1. キャベツは葉を1枚ずつはがしレンジで加熱してやわらかくする。  
玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒めて冷ます。  
ベーコンは8mm幅に切っておく。
2. ボウルに鶏ミンチ、炒めた玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩・こしょうを入れて練り混ぜ、4等分にする。
3. キャベツを広げ、薄力粉をふって具を手前へのせ、きっちりと包み込み、スパゲティで止める。
4. 鍋でバター、薄力粉を炒めて牛乳を少しづつ注ぎ、ホワイトソースを作っておく。
5. 別の鍋でベーコンを炒め、白ワインを加えてアルコールをとばし、ホワイトソースの鍋に入れ、牛乳、チキンブイヨンの素を加えてホイッパーでのばす。
6. ベーコンを炒め鍋にロールキャベツの巻き終わりを下にし並べ5を入れて火にかけ、20~30分煮込む。

**✖** キャベツで包む際に、スパゲティで刺してとめておくと、煮崩れしにくいです。

所要時間 60分  
主な調理器具 鍋、ボウル