

ロール



はくさい



○材料（4人分を目安としています）

- ・白菜 4枚
- ・ベーコン 4枚
- ・ニンジン 40g
- ・コンソメスープの素 2個
- ・水 500cc
- ・塩、コショウ 適量



エコメモ

余熱調理：余熱を利用して、食材に火を通す調理法のこと。
ガスなどのエネルギーの使用時間を短くできるので、省エネにつながります！



広げよう、エコのわ、いわみざわ



○作り方

- ① 白菜を1枚ずつにし、芯の固い部分を削ぎます。ニンジンも皮のまま5mmの輪切りにして型をぬきます。型を抜いた以外のニンジンも食べやすいように切ります。
- ② 白菜の削いだ芯の部分は、5mm幅に切ります。
- ③ 鍋に水、①のニンジンと白菜を入れゆでます。
- ④ ゆでた白菜だけを取り出し、さっと水につけます。水を切った白菜にベーコンをのせ端から巻きます。
- ⑤ ③の鍋に、ロール白菜をならべ、隙間に②で切った白菜とコンソメスープの素を入れ強火にかけます。沸騰したら火を止め、バスタオルにくるんで15分保温します。
- ⑥ 保温後、塩コショウで味を整えて、できあがり。



広げよう、エコのわ、いわみざわ