ハッピー@ガスでクッキング



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ72 ~じっくり煮込んでほっこりあったか~

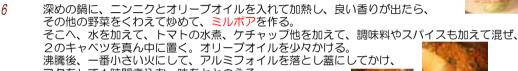


材料 (8人分) キャベツ 合挽き肉 300g 1/4個 2かげ 1個 1/2カップ パン粉 小さじ1 ー チリパウダー ~ W/19-3枚肉ベーコン (圧縮雑肉でないもの) 〈スープ用〉 ニンニク ニンニク タマネギ 大1かけ 3/4個 セロリ 1本 ニンシン 500cc トマト水煮 10000 - IX 小さじ1(味を見て加減) 小さじ1 へ チリパウダー ペッパー オリーブオイル 高官 大さじ2(振り掛けように少々)

キャベツは丸ごと洗って、芯の部分を中心にくりぬき、 中を更に洗い、裏返して水を切っておく。



- Point! くりぬくとき、キャベツの下に濡れタオルを敷くと 滑りません。 詰め物用の、ニンニク、タマネギは別途みじん切りにしておく。 2
- スープ用のニンニク、タマネギ、ニンジン、セロリもみじん切りにしておく。 この4つの野菜を使ったスープを「ミルポア」と言います。 **Point!** イタリアンのスープベースです。 3
- 合挽き肉に、2のみじん切りの野菜と、 4 パン粉、卵、塩、チリパウダー、ペッパーをいれてこねる。
- 1にストレーナーで小麦粉を振りかけ(4をくっつきやすくするため)て、 4を詰めていく。上にベーコンをかぶせる。(滑る場合は楊枝を刺す)



フタをして1時間煮込む。味をととのえる。



◆ 残りにはピッツァー用チーズをのせて加熱すると、一味おいしくなる。

