

【朝日中学校 1年 日向唯月さん考案】



# ロールキャベツのコンソメスープ



<メニューのポイント>

(日向さんより)

見た目をかわいくしたかったので、  
にんじんを星形にしてみました。  
ロールキャベツを、おかずではなく  
汁物にしました。

★地産地消食材…キャベツ、人参

## 【材料 4人分】

キャベツ	500g
お湯(下茹で用)	3ℓ
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
人参	1個
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ4
塩、黒こしょう	少々
水	1ℓ
A コンソメキューブ	4個
塩、黒こしょう	少々

## 【作り方】

- ① キャベツを準備する。芯の分厚いところは厚みが均一になるように、削ぎ落とす。
- ② 玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- ③ キャベツを下茹でする。
- ④ 肉ダネを作る。→粘り気が出るまでこねる。
- ⑤ キャベツで肉ダネを巻く。→肉ダネはレモンの形に成形。しっかりと強めに巻く。
- ⑥ お鍋に水1ℓを入れ、⑤を巻き終わりを下にして煮る。
- ⑦ Aで味を整えて完成!

阿見町立学校給食センター

