

夏におすすめ☆さっぱり “キャベツロール天ぷら”

きゃべちゃんず
(群馬県 JA婦恋村管内)

ごはんがすすむ
おかず部門

優秀賞



キャベツをふんだんに
使用して3種類の
肉だねが楽しめる
モリモリ美味しい
天ぷらです



●材料(4人分)

A(キャベツ・エダマメ入り) 4本
 キャベツ.....40g
 エダマメ.....40g
 鶏ひき肉.....160g
 豆腐.....80g
B(キャベツ・ミックスベジタブル入り) 4本
 キャベツ.....40g
 ミックスベジタブル.....40g
 鶏ひき肉.....160g
 豆腐.....80g
C(キャベツ) 4本
 キャベツ.....70g
 鶏ひき肉.....160g
 豆腐.....70g
 モッツアレラチーズ.....12個
 大葉.....12枚
 梅肉.....小6個
 キャベツ.....大小各24枚
 カタクリ粉 天ぷら粉
 サラダ油 塩 水.....各適量

●作り方

- ①キャベツの芯のまわりに切り込みを入れ、沸騰したお湯でキャベツを丸ごと湯がく。
葉の大きいもの12枚と小さいもの12枚をはがし、冷水にさらす。
残りの芯に近い部分は細かく刻む。
- ②鶏ひき肉、水切りした豆腐を混ぜ合わせ、①の刻んだキャベツ、塩を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③②をA、B、Cの材料で3種類の肉だねを作る。
- ④冷水にさらしたキャベツの葉をキッチンペーパーで軽く水けをとる。

- ⑤④のキャベツの小さい葉を1枚ひろげ、その上に大葉、梅肉、肉だね、モッツアレラチーズの順に乗せてロール状に巻き、さらにその上に大きい葉でロール状に巻き楊枝でとめる。(これを3種類つくる)
- ⑥天ぷら粉をつけて油で揚げる。(最後に楊枝は抜きとる)



>>調理時間 約30分