



ひよこ豆のピョピョロールキャベツ

アセローラソースはお好みの量をかけて召し上がれ!

材料

豚ひき肉……………130g
 ひよこ豆の水煮……………100g
 絹豆腐……………70g
 タマネギ……………1/2個
 寒天……………1/2本
 キャベツ……………6枚
 塩、こしょう、ナツメグ……………少々
 (塩ひとつまみ、こしょう・ナツメグは3ふりくらい)
 水……………適量
 スパゲティ麺……………1～2本
 アセローラソース……………適量



下準備

- 棒寒天を水に戻しみじん切りにする
- キャベツをしんなりするまで蒸す
- タマネギを細かく刻み、フライパンできつね色になるまでいためる

作り方



1 炒めたタマネギと豚ひき肉をボウルに加える。豚ひき肉、絹豆腐、寒天、塩、こしょう、ナツメグを合わせて、ねばりがでるまで混ぜた後、ひよこ豆を加えて楕円形に形を整える



2 1をキャベツにくるんとし、とじ目をスパゲティ麺でとめて水をロールキャベツの高さの半分くらいまで入れる



3 中火～弱火で約20分煮込めば出来上がり(途中水がなくなったら加える)

ソースをたっぷり
かけて召し上がれ!

