

やわらかロールレタス

材料(3～4 人分)

レタス . . . 12～16 枚
にんじん . . . 1/4 本
玉ねぎ . . . 1/4 個 (50～60 g)
合挽き肉 . . . 200 g
オリーブオイル . . . 適量
パン粉 . . . 大さじ 3
卵 . . . 1 個、牛乳 . . . 大さじ 1、酒 . . . 大さじ 1
塩 . . . 小さじ 1/2
粗挽きコショウ、ナツメグ . . . 少々

スープの材料

ソーセージ . . . 4 本
にんじん . . . 1/4 本
水 . . . 350 c c
コンソメキューブ . . . 1 個
白ワイン . . . 50m l
ローリエ . . . 1 枚
塩 . . . 小さじ 1/2
粗挽きコショウ . . . 少々



(作り方)

- ① 野菜を切り分ける。
- ② 玉ねぎとにんじんを炒める。
- ③ レタスを茹でる。(鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、レタスの葉を芯側からいれる)
茹でたレタスを、水を張ったボウルに移し、粗熱を取り、ざるに入れて水気を切る。
- ④ 挽肉をこねる。(炒めた玉ねぎとにんじんの入ったボウルに合挽き肉・パン粉・卵・酒
塩・粗挽きコショウ・ナツメグを入れて、ねばりが出るまでよくこねる。)
- ⑤ レタスの葉は、2 枚重ねにして 6～8 等分したタネを巻く。(レタスは硬い外葉が良い)
- ⑥ ロールレタスを煮込む。(煮込み時間の目安は、約 12 分程度)
煮込んでいるスープにロールレタスを並べる。火加減を中強火に上げ、白ワインと
ローリエ・塩を加える。沸いたら弱火～中火に落とす。味見をしながら、塩・コショウ
で味を調整する。
- ⑦ 器に盛り付け、お好みでパセリのみじん切りをちらして出来上がり。