



3/6(金) ゆず香る蒸しロールキャベツ (加藤奈美さん)

(材料：2人分)

- A
- 合いびき肉：200g
 - 春キャベツ（千切り）：60g
 - チョーコー醤油
 - ノンオイルゆずドレッシング：40g
 - ゆず（レモン）：4枚
 - ライスペーパー（直径22cm）：4枚
 - 春キャベツ（包用）：10gほど×4枚（タレ）
 - チョーコー醤油
 - ノンオイルゆずドレッシング：適量
 - 黒こしょう：少々

- ① 蒸し器は水につける（焦げ付き防止）。キャベツ60gは千切りにして、ゆず（レモン）は薄い半月切りにする。
- ② ボウルにAをよく混ぜ合わせて、4等分する。
- ③ ライスペーパーをサッと水にくぐらせて広げ、肉種を1個のせて、①のゆず（レモン）を1切れ上にくるようにのせて包む。さらに残りのキャベツにのせて、フワツとはさみ、水で濡らしてしぼったクッキングシートにのせ、両端をねじって船形にする。同様にあと3個作る。
- ④ ③を蒸し器にのせ、蒸気の上った鍋にのせ、強めの中火で5～6分蒸す。
- ⑤ ④の肉に火が通ったら器に盛り、食べるときにドレッシングと黒こしょうをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。